

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Adéla Jirků

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdravý životní styl a způsoby školního stravování žáků maloměstské  
základní školy

Healthy lifestyle and eating the habits of students from a small-town  
elementary school

Adéla Jirků

Vedoucí práce: MuDr. Bc. Rostislav Čevela, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Francouzský jazyk-Pedagogika

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Zdravý životní styl a způsoby školního stravování žáků maloměstské základní školy vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 12. 4. 2017

.....

podpis

Chtěla bych poděkovat MuDr. Bc. Rostislavovi Čevelovi, PhD., za vedení mé bakalářské práce a odborný dohled. Děkuji také své rodině a blízkým, za pomoc při gramatické kontrole práce.

## **ANOTACE**

Základ bakalářské práce tvoří průzkumné dotazníkové šetření. Hlavním úkolem je zjistit a analyzovat životní styl žáků v oblastech výživy, stravování, pohybu a volnočasových aktivit. Dále se také zaměřuje na samotné postoje žáků ke zdravému životnímu stylu. Dotazníkové šetření bylo provedeno na II. stupni maloměstské základní školy Mnichovice.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

životní styl, stravování, zdraví, výživa, sport, základní škola

## **ANNOTATION**

The basis of the bachelor thesis is formed by survey, whose the main aim is to discover out and analyze life standards of students in the way of nutrition, feeding, movement and activities.

It also focuses on the individual attitudes toward healthy living standards. The survey was created at the secondary elementary school in Mnichovice.

## **KEYWORDS**

lifestyle, feeding, health, nutrition, sport, elementary school

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Životní styl.....</b>	<b>9</b>
1.1. Charakteristika životního stylu .....	9
1.2. Zdravý životní styl.....	12
1.3. Životní styl dnešní společnosti .....	13
<b>2. Výživa .....</b>	<b>15</b>
2.1. Složky výživy.....	17
2.1.1. Bílkoviny.....	17
2.1.2. Tuky .....	18
2.1.3. Sacharidy.....	18
2.1.4. Vláknina .....	18
2.1.5. Minerální látky.....	19
2.1.6. Vitaminy.....	20
2.2. Pitný režim .....	20
2.3. Správná a nesprávná výživa .....	21
<b>3. Stravování žáků ve školní jídelně.....</b>	<b>23</b>
3.1. Zásady stravování dětí .....	24
<b>4. Volnočasové a pohybové aktivity dětí.....</b>	<b>26</b>
4. 1. Význam volnočasových a pohybových aktivit .....	27
4. 2. Důraz na pohybovou aktivitu ve školním prostředí .....	28
<b>5. Důsledky nedostatku pohybových aktivit a špatného stravování dětí .....</b>	<b>30</b>
<b>6. Vliv školního prostředí na zdraví dětí .....</b>	<b>32</b>
6.1. Programy podporující zdraví na základních školách.....	34
<b>7. Praktická část.....</b>	<b>37</b>
7.1. Základní informace o zařízení.....	37
7.2. Cíl výzkumu.....	37
7.3. Výzkumné otázky.....	37
7.4. Metodika výzkumu.....	38
7.5. Analýza dotazníkového šetření .....	38

<b>8. Vyhodnocení výzkumných otázek.....</b>	<b>54</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>56</b>
<b>Seznam použitých informačních zdrojů .....</b>	<b>57</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>60</b>

## Úvod

V dnešní době se o zdravý životní styl zajímá více a více lidí. Jelikož dnešní moderní a hektická doba má spíše negativní důsledky na životní styl jedinců, je třeba zvážit několik zásad, které jsou se zdravým životním stylem úzce spjaty. Mezi hlavní priority zdravého životního stylu patří aktivní život jedince, tudíž je třeba dbát o sportovní a fyzickou aktivitu. Dále je třeba nezapomínat na správné způsoby a formy stravování a také se zajímat o psychickou stránku jedince. Neboť je téma zdravý životní styl velice rozsáhlé a dotýká se všech věkových kategorií populace, já jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala jen určitou skupinu populace. Ve své práci se zaměřuji na žáky základních škol ve věku 13-14 let, protože si myslím, že právě v těchto letech je třeba klást velký důraz na jejich správné stravování a vedení zdravého životního stylu.

U dětí se setkáváme hned s několika problémy, a to především se zdravotními problémy. Žáci základních škol prožívají jak psychické, fyzické, tak jiné změny, a právě z toho důvodu je třeba se zajímat o vedení jejich správného životního stylu. S životním stylem je pevně spojeno i stravování. A proto tato dvě klíčová slova – zdravý životní styl a stravování budou hlavním tématem mé bakalářské práce.

Téma jsem si vybrala již z několika důvodů. Hlavním důvodem je jeho aktuálnost, neboť v dnešní době se mnoho lidí o zdravý životní styl zajímá. V druhé řadě proto, že se sama o zdravý životní styl zajímám a ráda bych zjistila, jak k tomuto tématu přistupují ostatní lidé a především, jak jsou o životním stylu informováni žáci základní školy.

Cílem mé bakalářské práce bude pomocí dotazníkového šetření zjistit, zda mají žáci základních škol alespoň obecný přehled o zdravém životním stylu, zda se dokážou orientovat ve stravování a v potravinách, zda si dokážou uvědomit, jestli jedí a pijí zdravé či nezdravé potraviny a nápoje. Dále mě také bude zajímat, jak přistupují k životnímu stylu v rámci svých volnočasových aktivit, zda mají pasivní či aktivní zájmy, jak využívají svůj volný čas. Další částí mého dotazníku budou způsoby školního stravování, zde se zaměřím na stravování žáků ve školní jídelně, na spokojenost žáků se školní jídelnou a na docházku žáků do školní jídelny.



# 1. Životní styl

Životní styl je pojem, který zahrnuje velké množství věcí, vlastností a jevů. Proto si každý člověk pod tímto pojmem představí něco jiného. Většinou je ale každá představa správná, neboť se do životního stylu řadí opravdu většina věcí, kterými si člověk během svého života projde a se kterými se setká. Životní styl se vztahuje jak na jednotlivce, tedy na životní způsob jedince, kde se nachází jednotné společné jádro – jeden člověk. Dále se životní styl vztahuje také na určité skupiny, řadí se sem společné rysy životního stylu právě v dané skupině (skupiny profesní, skupiny hudební či sportovní – zde jsou společné rysy životního stylu trávení volného času, všichni ve skupině tráví svůj volný čas tím, že hrají na klavír, zpívají či sportují). Jako o životním stylu se také může mluvit o kvalitě života neboli o životní úrovni, ovšem tyto dva pojmy nejsou zcela totožné. Pokud se jedná o životní styl, jedná se tedy o to, jak jedinec či skupina tráví svůj volný čas, jak se obléká, stravuje, jak bydlí či pracuje. Naopak kvalita života neboli životní úroveň je chápána kvantitativně neboli ekonomicky. *Rozlišuje se životní úroveň společnosti a životní úroveň jedince. Životní úroveň společnosti je chápána jako materiální blahobyt, naopak životní úroveň jedince pak jako materiální blahobyt, materiální vybavení domácnosti.*<sup>1</sup>

## 1.1. Charakteristika životního stylu

Životní styl tedy vyjadřuje postoj jak k sobě samému, tak k druhým lidem, k práci, k ostatní společnosti. Trávení našeho volného času, vztah k našim blízkým a vrstevníkům, komunikace a spolupráce v zaměstnání, plnění povinností, styl oblékání a vystupování, to vše se ukrývá pod názvem životní styl. Je tedy zřejmé, že každý z nás vede odlišný životní styl, neboť se vztahuje k našemu osobnímu režimu dne, jde čistě o náš životní styl. Životní styl může být podmíněn jak genetickými predispozicemi, tak finanční a sociální situací, tak dále zdravotním stavem, ale také povahou jedince, jeho temperamentem a osobním názorem na svět a na společnost kolem nás.

Ačkoliv je patrné, že si životní styl každý jedinec vede a organizuje podle svého uvážení, myšlení a usuzování, je otázkou, jak tomu je ve skutečnosti. Jelikož je v dnešní

---

<sup>1</sup> ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., *Výchova ke zdraví*, Praha, GRADA, 2010, str. 51

době jedinec ovlivněn jak mravy, tradicemi, tak i společenskými a právními normami společnosti nebo také kulturní úrovní národa, odpověď je zřejmá. Na každého z nás je kladen nějaký nátlak a ovlivnění, normy, kterými se musí člověk řídit a dodržovat je, z tohoto důvodu není rozhodování člověka o jeho chování a vedení životního stylu tak zcela svobodné. Životní styl tudíž není založen jen na vrozených predispozicích jedince, ale také na společnosti a jejím ovlivňování. Životní styl se tedy shrnuje do dvou hlavních pojmů, a to je jak dobrovolné chování jedince, jelikož každý jedinec si sám libovolně volí své činnosti, aktivity, vystupování, tak zadruhé životní situace, v níž jedinec žije a musí se jí podřídít.

V dnešní době je možné se setkat jak s pojmem životní styl, tak s pojmem životní způsob. Rozdíl mezi nimi je možné shledat pouze v jejich kvalitativní stránce. Co se týká životního způsobu, ten je charakteristický spíše pro jevy sociální ekonomické, ekologické, kulturní vztahující se k celé společnosti. Naopak životní styl se charakterizuje vnitřní koherencí a integrací všech zainteresovaných prvků.

Jelikož je životní styl spojen především se zdravím člověka, neboť to, jakým způsobem povedeme náš osobní životní styl, se bude prolínat do zdravotní stránky každého jedince. Je třeba, aby o správném vedení životního stylu byl každý informován již od útlého věku jak v rodině, tak ve škole. Dále je třeba, aby docházelo u člověka k formování, rozvíjení návyků a dovedností co nejdříve. Zde tedy hraje velkou roli výchova dítěte. Pokud rodiče budou brát důraz na správné vedení životního stylu a podporovat zdraví dítěte, pak je zřejmé, že jejich potomek bude tento životní styl následovat a předávat dál. Podpora a informovanost o životním stylu ale není pouze v rukou rodičů dětí, ale také v okolí, ve kterém jedinec vyrůstá a kde tráví většinu času, tedy školní instituce by také měly dětem předávat informace a znalosti ohledně životního stylu. Ve školách by se měl klást důraz především na udržování kladných sociálních vztahů mezi vrstevníky, tedy nevytvářet si předsudky o druhých a nerozlišovat žáky a kamarády podle toho, z jaké rodiny pocházejí. Jelikož i mezilidské vztahy, navazování a utváření kontaktů, komunikace mezi vrstevníky či komunikace s dospělými patří do životního stylu. *Životní styl se tedy charakterizuje jako souhrn dobrovolného chování (výběrem) a životní situací (možností).*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*, Praha, Grada, 2009, str. 18

Životní styl je ovlivněn dvěma hlavními faktory:

a) **faktory vnější**, které na jedince působí z vnějšího prostředí a také životní podmínky a okolí, ve kterých jedinec žije (patří sem kvalita ovzduší a vody, klimatické podmínky, chemické látky, hluk, také zdravotnické služby a jejich kvalita)

b) **faktory vnitřní**, které tvoří samotný jedinec (patří sem především genetické a biologické faktory – vrozené vady, rozdíly ve zdraví mužů a žen,..)

Oba faktory se vzájemně propojují, neboť jedinec se pohybuje v životním prostředí a je s ním neustále v bezprostředním vztahu. Během života se můžou měnit jak faktory vnější, tak vnitřní, a to i nezávisle na sobě, například věk jedince se v průběhu života mění, člověk dospívá a s ním přichází i změna životního stylu. S narůstajícím věkem upadá radostná nálada, přibývají starosti, člověk nese více zodpovědnosti, musí plnit jiné povinnosti než v období dítěte či adolescenta. Stejně tak se můžou v každém věku měnit životní podmínky a situace. Může se stát, že člověk nemusí být spokojen s okolím, ve kterém žije, může zažít konflikty s blízkými či známými, může si prožít jak radostné, tak smutné životní situace, se kterými se vypořádá různým způsobem. Jedním z nich může být právě změna vedení životního stylu, jedinec může začít kouřit, pít alkohol, brát drogy nebo naopak se rozhodne pro vedení zdravého životního stylu to, že začne sportovat, zdravě se stravovat. A proto z tohoto důvodu by se každý jedinec měl snažit najít ty nejlepší podmínky a situace, které může naplnit a které mu nejvíce vyhovují. Jelikož pokud na člověka působí pozitivně jak faktory vnější, tak vnitřní, je na cestě k vedení zdravého životního stylu.

Kromě věku jedince a jeho prostředí, ve kterém se pohybuje, je důležité ještě zmínit další faktory, které podmiňují životní styl každého z nás. Mezi ně se řadí vzdělání jedince, které se úzce váže na jeho pracovní postavení. Na výkon práce je v dnešní době kladen velký důraz, neboť s pracovním postavením jedince je spojeno jeho rodinné zázemí, a to prostřednictvím příjmů a jeho následném společenském uznání. Vzdělání znamená také rozvoj znalostí životního stylu, neboť jedinec se vzdělává jak v teoretické oblasti, tudíž získává obecný přehled o světě, tedy i možném životním stylu, ale také v oblasti praktické, což přispívá k rozvoji pracovního uznání.

Dále je podstatná také diferenciací pohlaví, neboť jinak vede životní styl žena a jinak muž. Ženy obecně známo kladou větší důraz na zdravý životní styl oproti mužům. Neboť ženy se rády zajímají o péči, o zdravé a správné stravování, o správný chod domácnosti

a o to, aby byla rodina spokojená. Naopak muži mají v této situaci jiné postavení, ti se spíše zajímají o finanční zázemí, co se týká životního stylu spíše v ohledu ekonomickém.

Vskutku všechny faktory ovlivňující životní styl jedince se navzájem ovlivňují a tvoří jakýsi neustálý koloběh, který na sebe musí navazovat, abychom si byli schopni udržet nějaký pevný řád životního stylu.

Jak již bylo zmíněno, životní styl jsou rozhodnutí, cíle a svobodné myšlenky každého jedince. S tím se zde objevuje další faktor ovlivňující životní styl, a tím je volný čas. Pokud jde o volný čas, už ze slova vyplývá, že jde o čas, který si plánuje a rozhoduje každý sám individuálně, svobodně, a to v rámci svých zájmů a potřeb. I volný čas je ale opět podmíněn odlišným typem společnosti a životního prostředí, může se jednat o odlišnou instituci, ve které jedinec či personál vykonává volný čas nebo odlišné místo výkonu svého volného času. Na volný čas by se měl klást velký důraz především u mladých dětí, které si vytvářejí své sociální postavení, sbližují se se svými vrstevníky, zapojují se do různých společných aktivit a povinností. Dochází tedy k rozvoji jejich osobnosti a získávání hodnot. Volný čas lze tedy charakterizovat jako dobrovolné subjektivní rozhodnutí jedince, které plní pro svůj zájem, potřeby a uspokojení a není nijak časově ani místně omezen.

## **1.2. Zdravý životní styl**

Zdraví je jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících náš život a s ním spojený zdravý životní styl. Co se týká samotného zdravého životního stylu, znamená to vše, co člověk dělá a jak žije, jakým způsobem přispívá ke svému zdravotnímu stavu, to znamená především jeho pohybová aktivita a způsoby stravování, dále ale také psychická stránka jedince. Jestli jedinec bude vést zdravý životní styl či ne, je vskutku jen jeho osobní rozhodnutí.

V dnešní době se můžeme rozhodnout jak pro zdravé alternativy, které nám neškodí a vedou nás ke zdravému životnímu stylu, tak pro nezdravé. Je tedy na každém jedinci, pro co se rozhodne a jaký životní styl je pro něj ten nejvhodnější a také záleží na tom, v jakých podmínkách jedinec žije. Může se stát, že jedinec chce a snaží se vést zdravý životní styl, ale jeho životní podmínky mu to nedovolují (například smog, znečištěné ovzduší).

Pojem zdravý životní styl může znamenat pro každého jedince něco odlišného, proto je třeba si ujasnit základní zásady pro dodržování správného zdravotního stylu.

1. Nekouřit a nepožívat jiné návykové látky
2. Zdravá výživa, tzn. konzumace přiměřené, pestré a vyvážené stravy
3. Pohybová aktivita
4. Pouze limitovaná konzumace alkoholu
5. Psychická vyrovnanost-optimismus, dobrá nálada
6. Dostatek spánku
7. Vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů

Při komplexním dodržování těchto správných zásad se nám zdůrazní náš zdravý životní styl, a to především díky:

1. Přiměřené hmotnosti
2. Vyváženém krevním tlaku
3. Dobré tělesné kondici a výkonnosti, nízké únavnosti
4. Dobré psychické pohodě
5. Vysoké odolnosti vůči nemocem, menšímu výskytu nemocí

Je třeba ale také zdůraznit, že potřeby každého jedince se mohou lišit. Zdravý životní styl je samozřejmě podmíněn fyzické a psychické stránce jedince. Proto je potřeba, aby každý dodržoval zásady správného životního stylu podle toho, jak mu to nejvíce vyhovuje. Je tedy zřejmé, že žák základní školy povede jiný životní styl oproti dospělému člověku.

### **1.3. Životní styl dnešní společnosti**

V současné době se potýkáme spíše s negativními dopady na člověka, jelikož se žije v době plné modernizace. Existuje mnoho nových moderních technologií, které zjednodušují lidem život a činí tak život jednodušším. Ve spojení s vedením životního stylu má moderní doba spíše negativní dopady na člověka, jelikož většina lidí je v časové tísní, mají mnoho povinností, jsou časově vytíženi, nemají dostatek času na sebe a na svou rodinu. Naopak pozitivní emoce, jako jsou radost, láska, se v dnešní době vyskytují zřídka. Pro zdravý životní styl by člověku prospíval úplný opak, jedinec by se měl vyvarovat stresovým situacím, měl by se věnovat věcem, co ho baví a pozitivně naplňují. Právě z tohoto důvodu by si každý jedinec měl stanovit své cíle a hodnoty, ke kterým chce dospět

a radovat se z nich, protože zdravý životní styl netkví jen v zdravotní a tělesné zdatnosti jedince, ale i v osobním růstu každého z nás.

Také nové technologie, způsoby sociálního soužití a životního prostředí zásadně změnilы životní styl obyvatel. Nové technologie zjednodušují výkon práce a orientaci ve světě, lidé mohou komunikovat s druhými prostřednictvím mobilních zařízení a počítačů. Většina lidí v dnešní době upřednostňuje sedavý způsob života a komfort. Moderní technologie dnešní společnost zbavují i minimálního pohybu, jelikož existují automatické pračky, myčky nádobí, dálkové ovladače. Co se týká sociálního soužití a mezilidských vztahů, ty se obecně také zhoršují. Je kladen důraz na honbu za penězi, mocí a úspěchem. Proto jsou lidé pracovně vytíženi, tím se vytváří stresové situace a konflikty, které mají dopad na mezilidské vztahy a soužití. Na druhé straně jsou tací, kteří si dokážou svůj životní styl rozdělit na profesní a soukromý, kdy v profesním životním stylu se věnují práci, naopak v soukromém životě se věnují sobě, své rodině a známým. Takové vedení životního stylu je optimální a vyvážené, ovšem ne každý k tomu má ty správné podmínky.

Právě díky nesprávnému vedení životního stylu a způsobu se v dnešní době setkáváme čím dál tím více s civilizačními chorobami, mezi ně patří kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění či metabolické nemoci (obezita, cukrovka), což je pravděpodobně zapříčiněno právě nesprávným a nezdravým stravováním, nedostatkem pohybu a pasivním zaměstnáním.

Se změnou životního stylu jde začít prakticky kdykoliv, stačí si jen uvědomit záměr a své cíle, které bude jedinec dodržovat. Stačí třeba jen obohatit svou stravu o zeleninu nebo ovoce, najít si ve svém denním režimu volný čas jen pro sebe, věnovat se více sportovním aktivitám, nebo si jen odpočinout či meditovat. Každého člověka uspokojuje a naplňuje jiná forma životního stylu, tudíž nelze říci, co by kdo měl kdy dělat, aby vedl správný životní styl. Je to převážně o tom, aby se člověk cítil dobře a spokojen sám se sebou.

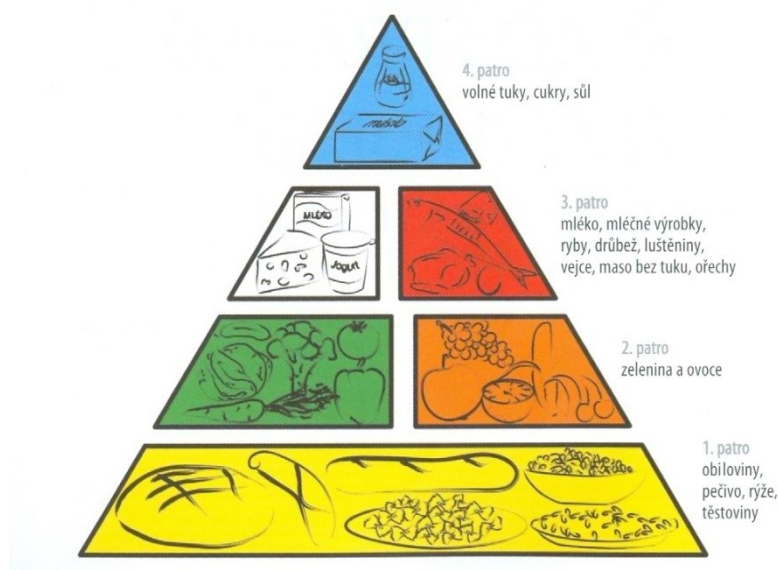
## 2. Výživa

Správná výživa je nezbytnou součástí správné funkce organismu a samozřejmě i vedení zdravého životního stylu. Pro označení správné výživy, tedy racionální výživy, je třeba, aby výživa byla vyvážená jak po stránce kvantitativní, tak kvalitativní.

Co se týká stránky kvantitativní, je důležité, aby výživa zajišťovala rovnostranný příjem i výdej energie. Proto je třeba si uvědomit, že aby lidé, kteří nejsou příliš pohybově aktivní nebo vykonávají především sedavé zaměstnání, brali ohled na svou stravu, konzumovali potraviny lehčí a pestřejší s menší energetickou hodnotou. Naopak lidé, kteří jsou aktivní a vykonávají fyzickou práci, by měli svému tělu dodávat více energie, a tedy konzumovat potraviny, které obsahují vyšší energetickou hodnotu. Tuto myšlenku nesmíme opomenout ani v biologickém vývoji člověka, neboť odlišnou stravu potřebuje dítě ve věku dvou let, dospělý člověk či těhotná žena. V případě, že nebude kladen důraz na vyváženou stravu, jedinec bude konzumovat potraviny energeticky bohatší, což nebude odpovídat odpovídajícímu energetickému výdaji organismu, bude se v těle ukládat zásobní tuk, a tím se mohou projevit zdravotní problémy, jako jsou nadváha či obezita.

Kvalitativní stránka výživy klade důraz na pestrou a vyváženou stravu, a na přiměřený a dostatečný přísun živin, vitaminů a minerálů do těla člověka. Velký důraz se musí klást také na dostatečný příjem vody, která je pro vyváženou stravu nezbytně nutná. V případě jednostranné výživy či nesprávných stravovacích zvyklostí nepřijímá tělo dostatek některých živin, může dojít k oslabení imunitního systému a vzniká tak vyšší riziko kardiovaskulárních či nádorových onemocnění.

Správnou a vyváženou stravu nám představuje pyramida zdravé výživy (obrázek č. 1). V této pyramidě je zřejmé, že základem celé pyramidy a zároveň tedy potraviny, které tvoří základ zdravé výživy, jsou klasické přílohy-rýže, obiloviny, těstoviny, ořechy, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny a luštěniny. Naopak vrchol pyramidy tvoří sladká a tučná strava, tedy potraviny, které by se měly konzumovat v co nejmenším množství. Hned nad základními potravinami je umístěno ovoce a zelenina, a další patro tvoří živočišné potraviny mléčné a masné výrobky.



Obrázek 1., Pyramida zdravé výživy<sup>3</sup>

Pyramida zdravé výživy představuje, jakým způsobem bychom se měli stravovat, pokud chceme následovat správnou a vyváženou formu zdravého životního stylu. Ovšem je nutné, aby zásady stravování byly podmíněny i věkem jedince a také fyzickým výkonem jedince, stále se nesmí zapomínat na poměr příjmu energie a odpovídajícímu výdeji. Dále je třeba si uvědomit, že dítě a dospělý má odlišné stravovací návyky, například co se týká slaných, sladkých a kořeněných jídel, ty je lepší v mladším věku dětí vypustit nebo alespoň omezit jejich příjem na minimální. Veškerý zdravý životní styl ale netkví pouze v dodržování pyramidy zdravé výživy, je třeba také dodržovat obecné zásady zdravého životního stylu. Mezi ně patří pobyt na čerstvém vzduchu, pohybová aktivita, pravidelně a střídavě se stravovat, nepřejídat se, nekouřit, nepít velké množství alkoholu, omezit ze svého jídelníčku příjem sacharidů a zvýšit příjem bílkovin a vitaminů.

<sup>3</sup>[https://www.google.cz/search?q=pyramida+zdrav%C3%A9+v%C3%BD%C5%BEivy&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjK1cqG\\_ZbTAhWEQpoKHe\\_JDeAQ\\_AUIBigB&biw=1536&bih=747#imgsrc=0oMDxsUtZXJwGM:&spf=191](https://www.google.cz/search?q=pyramida+zdrav%C3%A9+v%C3%BD%C5%BEivy&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjK1cqG_ZbTAhWEQpoKHe_JDeAQ_AUIBigB&biw=1536&bih=747#imgsrc=0oMDxsUtZXJwGM:&spf=191)



## 2.1. Složky výživy

Mezi základní složky výživy se řadí šest nejdůležitějších složek správné výživy, a to jsou bílkoviny, které se podílejí na hlavní stavební tvorbě nových buněk. Dále tuky, které dodávají tělu energii a podílejí se na tvorbě tkání, jako jsou například hormony. Sacharidy jsou v těle zdrojem energie před tělesnou aktivitou, a to hlavně díky jejich rychlým vstřebáváním. Průběh trávení, vstřebávání a vyprazdňování nestrávených zbytků potravy jsou nezbytnou činností vlákniny. Minerální látky se podílejí na růstu mechanismu v organismu a šestou nedůležitější složkou výživy jsou vitaminy, které ovlivňují činnost, růst a obnovu některých buněk.

### 2.1.1. Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou označovány jako živiny. Bývají také využívány jako hlavní zdroje energie, a to především během patologických stavů, což je například cukrovka či mentální anorexie. Bílkoviny patří mezi důležité stavební látky organismu. Tvoří jednu z hlavních stavebních součástí buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Bílkoviny se dodávají tělu potravou a jsou obsaženy v rybách, červeném mase, drůbeži, v mléčných výrobcích, luštěninách, chlebu a bramborách. Bílkoviny se při příjmu potravou rozkládají na aminokyseliny, které se dělí na nezbytné a postradatelné. Aminokyseliny nezbytné si organismus nedokáže vytvořit sám, a proto musí být dodávány do těla stravou, jejich bílkoviny jsou označeny za plnohodnotné a jsou obsaženy v potravinách živočišného původu, jako jsou maso, vejce. Naopak aminokyseliny postradatelné nemusí tělo získávat potravou, protože si je organismus dokáže vytvořit sám, jedná se o bílkoviny neplnohodnotné neboli rostlinné. Poměr těchto dvou bílkovin v potravě by měl být 1:1.

*Doporučená denní dávka bílkovin má uhradit 10-15 % energetické potřeby organismu.*<sup>4</sup> Ovšem denní dávka se mění s ohledem na fyzickou zátěž, sportovní aktivitu a zdravotní stav jedince. V případě malé fyzické zátěže stačí organismu minimální příjem bílkovin, což tvoří 0,5 g/kg den, a naopak přívod bílkovin se zvyšuje až na 1,5-2 g/kg/den při sportování, při vykonávání těžší fyzické práce, při nemoci nebo v dospívání.

---

<sup>4</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*, Praha, Grada, 2009, str. 19

### **2.1.2. Tuky**

Tuky neboli lipidy se vyskytují v těle buď jako zdroj energie nebo také slouží k přenosu a ukládání dalších živin v těle a tvoří stavební látku buněk. Z tuků se tvoří některé hormony, chrání organismus před únikem tepla a umožňují vstřebávání vitaminů. V současné době tvoří tuky až 40 % denního příjmu energie, ačkoliv se doporučuje, aby celkový podíl tuků v denním energetickém příjmu nebyl vyšší než 30 % energetické hodnoty denní dávky potravy. Takto vysoký příjem tuků v potravě může znamenat nadměrný příjem cholesterolu, ale také příjem vysoké energetické hodnoty potravy a s tím spojený vznik nadváhy či až obezity. Stejně jako u bílkovin se tuky v potravě vyskytují jak v živočišném, tak rostlinném původu. Ve stravě se vyskytují především neutrální tuky, tzv. triglyceridy, dále cholesterol, estery cholesterolu a fosfolipidy.

### **2.1.3. Sacharidy**

Sacharidy jinak řečeno cukry tvoří hlavní a pohotový zdroj energie v lidském organismu. Existuje množství sacharidů, které přijímáme do těla potravou a nejsou v potravě zastoupeny rovnoměrně. Nejvíce přijímáme škrob, který je obsažen v bramborách, rýži a obilovinách a nejběžnější sladidlo-cukr řepný. V ovoci, v medu a v některých druzích zeleniny se nachází cukr hroznový a ovocný. Stejně tak jako bílkoviny a tuky, i příjem sacharidů je závislý na fyzické aktivitě a věku jedince. V dnešní době je konzumace sacharidu nadměrná, průměrný příjem sacharidů u dospělého člověka tvoří až 55 % denní energetické potřeby. Při nadměrné a časté konzumaci sacharidů dochází k zvýšení rizika některých chorobných stavů, jako jsou obezita, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění či zubní kaz.

### **2.1.4. Vlákna**

Vlákna tvoří důležitou roli v trávicím systému. Zdrojem vlákniny jsou především ovoce a zelenina, dále ovesné a pšeničné otruby, luštěniny, a to především fazole a hrách. Vlákna se dělí na rozpustné a nerozpustné. Rozpustné vlákniny jsou vázány na vodu, neboť usnadňují vylučování a změkčují stolicí, naopak nerozpustné vlákniny objem stolice zvětšují. Celkový název – vlákna zahrnuje celulózu, hemicelulózu a pektin. Co se týká chemického složení, jde o polysacharidy, které mají vláknitou strukturu. Jelikož organismus nedokáže využívat vlákna jako zdroj energie či stavební látku, protože je

nestrávitelná, je třeba ji denně konzumovat v minimální dávce 30 g. Při dostatečné konzumaci vlákniny dokáže lidské tělo chránit před předčasným vznikem kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny tlustého střeva. Vláknina také podporuje a zabezpečuje pravidelné vyprazdňování střev.

### **2.1.5. Minerální látky**

Minerální látky se v těle vyskytují ve třech formách. Zaprvé jako elektrolyty v tělesných tekutinách, dále minerální látky, jako jsou bílkoviny, tuky nebo hormony, které jsou vázané na organické látky a v poslední řadě se vyskytují v kostech či zubech, a to v podobě nerozpustných solí. Minerální látky jsou rozděleny podle denní potřeby člověka – sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a síra, označujeme za minerální látky, které lidský organismus nejvíce potřebuje. V těle je nejvíce přítomen vápník, který je obsažen ve všech tkáních a tělních tekutinách. Kromě stavebních součástí kostí a zubů má ještě funkci snižování nervosvalové dráždivosti. V potravinách se nachází v mléku, v sýrech či v ořechích. V kostech a zubech se spolu s vápníkem nachází hořčík, který také pomáhá snižovat nervosvalovou dráždivost. Sodík se nachází v mimobuněčných tekutinách jako hlavní kation. Hlavní činností je udržovat stálý osmotický tlak, vodní rovnováhu a rovnost vnitřního prostředí. Sodík se nachází především v kuchyňské soli a člověk ho přijímá při solení pokrmů, přičemž maximální denní spotřeba soli by měla být 8–10 g, což se při dnešní vysoké spotřebě uzenin a jídel z fast foodů velice překračuje. V případě vysokého příjmu sodíku do těla člověka dochází ke zvýšení krevního tlaku, a tím se zpomaluje srdeční činnost a dochází k ochablosti svalů. Draslík má v lidském těle podobnou funkci jako sodík (rovnováha tělních tekutin a udržování stálého osmotického tlaku). Je hlavním kationtem tekutiny uvnitř buněk a podílí se na správné činnosti svalů a svalů srdečního. Draslík je přítomen v rostlinné potravě, především v ovoci, ořechích, ale také v potravinách živočišného původu, tedy v masu.

Dále existují stopové prvky, které se v lidském těle vyskytují v menším množství než minerální látky. Největší zastoupení stopových prvků v lidském těle má železo, zinek, fluor a jod, v organismu se vyskytují v gramech a jejich funkce ještě není přesně objasněna. V menším množství má v lidském organismu zastoupení lithium, chrom a kobalt, jejichž obsah se počítá v miligramech.

### **2.1.6. Vitaminy**

Vitaminy jsou považovány za organické látky, které zajišťují mnohé metabolické pochody v lidském organismu. Oproti již zmíněným složkám výživy vitaminy nezajišťují přísun energie, ani neslouží jako stavební látky. Hlavní význam vitaminů je založen na usměrňování biochemických přeměn v buňkách. Lidský organismus by vitaminy měl přijímat denně v potravě, a to v malých dávkách, neboť si je sám organismus neumí vytvořit (výjimkou je vitamin K, který si lidský organismus tvoří sám). Zvýšený příjem vitaminů by měl být kladen v období těhotenství, růstu a při kojení, případně při horečnatých onemocněních. Vitaminy se rozlišují na rozpustné v tucích, sem patří vitamín A, D, E, K a ve vodě, kam patří ostatní vitaminy.

Nedostatek vitaminů v lidském organismu může způsobit větší riziko chorobných projevů. Přebytek vitaminů se v lidském organismu nijak neprojevuje, naopak přináší výhodu, neboť se neomezeně ukládají v některých orgánech a vytvářejí si zásoby, úplný nadbytek se pak vylučuje močí, potem či stolicí. Předávkování vitaminů je běžnou stravou nemožné, pouze jen užíváním vitaminových preparátů.

## **2.2. Pitný režim**

Voda představuje jednu z nejdůležitějších součástí výživy a života člověka. Denně jedinec potřebuje 1,5–2 litry vody. Opět je ale tato hodnota spojena s věkem, fyzickou aktivitou, prostředím či způsobem stravování jedince. Každý určitě pociťuje jiný pitný režim v letním období a v období zimním. Obecně by dospělý člověk měl denně vypít 20–40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti, což je přesněji 2–3 litry tekutin denně.

Je třeba si ale ujasnit, co vše může pitný režim znamenat. Někteří lidé považují za správný pitný režim pití ochucených nápojů, alkoholických nápojů či pití kávy. Základ správného pitného režimu představuje ale čirá, jemně mineralizovaná pramenitá voda. Náš pitný režim si můžeme obohatit zeleninovými či ovocnými šťávami, bylinkovými či zelenými čaji, naopak úplně vyhnout bychom se měli alkoholu, kávě či sladkým nápojům, neboť ty v lidském organismu ještě zvyšují pocit žízně.

Nedostatek pitného režimu s sebou přináší řadu projevů, mezi ně patří malátnost, ospalost, bolest hlavy, kruhy pod očima, suchá či bledá kůže a u malých dětí je možné se také setkat se zvýšenou tělesnou teplotou. Naopak i nadbytek přísunu vody je pro lidský

organismus nezdravý, neboť dochází k přetěžování ledvin a srdce, což může vést k jejich oslabení.

Pitný režim by každý jedinec měl do svého denního režimu začlenit podle svých pocitů a potřeb. Existují ale zásady pitného režimu. Pro celkovou hydrataci těla není podstatný jen dostatečný příjem tekutin, ale i vyvážené složení stravy. Dále je třeba dodržovat pitný režim během celého dne, není dobré se napít jen ráno a pak až večer. Je také nutné dodržovat pitný režim s ohledem na aktuální fyzickou zátěž jedince. V mimořádných případech jako jsou vrcholoví sportovci či podobně fyzicky náročné profese, je třeba zařadit do pitného režimu zvláštní druhy nápojů, jako jsou nápoje energetické, proteinové, iontové a další. U jedinců s běžným denním režimem je pití těchto obohacujících nápojů zbytečné, v nadměrné konzumaci až škodlivé.

### **2.3. Správná a nesprávná výživa**

Správná výživa je důsledkem vedení zdravého životního stylu, spokojenosti a zdravotní vyrovnanosti jedince. Správná výživa znamená dodržovat správný stravovací denní režim, to znamená dodržovat pět denních dávek s odstupem tří hodin mezi jednotlivými jídly. Dodržovat již zmíněný pitný režim dle potřeb jednotlivce, a hlavně dodržovat správný výběr tekutiny, nejlépe tedy bez cukru. Pití alkoholických nápojů je také možné v určitém množství začlenit do zdravé výživy, a to s dodržením přesné denní dávky, což je maximálně 200 ml vína, půl litru piva či 50 ml lihoviny za den. V případě překročení této stanovené dávky už je konzumace alkoholických nápojů nezdravá či až škodlivá. Podstatná je také výchova a důraz na správné stravovací návyky již u dětí, neboť vytvoření správných zásad denního stravování se u dětí projeví v dospělosti.

Stravovací návyky každého z nás jsou závislé na časových možnostech jedinců. Mnozí lidé v dnešní době nemají dostatek času na přípravu pokrmů, tak využívají restaurace a fast-foody jako formu stravování. Z toho také vyplývá, že se obecně snížila spotřeba živočišných tuků, konzumace vepřového a hovězího masa či mléčných výrobků, naopak se velice zvýšila konzumace smažených pokrmů a sladkých pokrmů či nápojů. Mezi nejnižší konzumace potravin patří ovoce a zelenina, což by mělo být přesným opakem. Stravovací návyky souvisí také se vzděláváním a pracovní pozicí jedince. Každý člověk si totiž zásady správného stravování uvědomuje jinak, obecně je známo, že lidé s vyšším vzděláním kladou větší důraz na správnou a zdravou výživu oproti ostatním. Dále je zřejmé, že ženy si více hlídají své zásady stravování a dbají na pestrost a vyváženost stravy oproti mužům.

Sociální a finanční situace také přispívá k jinému způsobu vedení životního stylu, neboť jedinci z nižší společenské vrstvy budou upřednostňovat levnější, a tudíž méně kvalitnější stravu.

S výživou je spojen celkový růst osobnosti, naše chování, vývoj, ale i školní a pracovní výkonnost, protože právě potrava dodává lidskému organismu energii, a tedy možnost správného fungování všech lidských buněk. Je pouze na jedinci, jakou potravu pro své tělo zvolí. Nesprávná výživa, tedy nadměrné přejídání, nevyvážená nebo dokonce nedostatečná strava poškozuje naše zdraví. S nadváhou a obezitou se v dnešní době setkáváme stále častěji. Vysoká tělesná hmotnost s sebou nese i další zdravotní problémy, jako je zatížení páteře a kyčelních či kolenních kloubů. Dále nedostatek pohybu, jelikož jedinec hůře dokáže ovládat své tělo a pohyby, je pro něj příjemnější sedavé zaměstnání bez fyzické zátěže, dochází k ochabování některých svalů a kloubů.

S nesprávnou výživou je ale také spojena špatná technologie přípravy pokrmů. Měl by být kladen větší důraz na obohacení pokrmů o zeleninu, ovoce, luštěniny. Větší příjem vitaminů a jiných ochranných látek, dávat přednost vaření a dušení před smažením a pečením na tuku. Zvýšit konzumaci mořských ryb, a výrobků z obilovin s vyšším podílem tmavé a celozrnné mouky. Zvýšit pohybovou aktivitu jedinců, omezit jízdu autem či se věnovat sportovním volnočasovým aktivitám.

### 3. Stravování žáků ve školní jídelně

Školní jídelna je v dnešní době nezbytnou součástí každé školy. Jelikož se jedná o poskytování hromadné služby, jsou stanovená přesná pravidla pro činnost školních jídelen, není zde tedy prostor pro uspokojení všech individuálních potřeb. Z tohoto důvodu je možné se setkat se spokojenými strávníky i se strávníky, kteří školní jídelnu nenavštěvují, protože jim nabízená jídla nevyhovují či z jiného osobního důvodu školní jídelnu nenavštěvují. Veškerý chod školní jídelny, jako jsou sestavování jídelníčku, volba správných jídel je v rukou vedoucího školní jídelny. Školní stravování nemá pouze sytící funkci, ale také funkci výchovnou, neboť děti poznávají, kdy je čas oběda, proč je dobré, aby k obědu konzumovali teplou potravu, také poznávají nové složení jídel a receptury, mezi kterými si můžou vybírat. V dnešní době školní jídelny nabízejí velké množství jídel, které si samy děti či s pomocí rodičů vybírají. Většinou se jedná o tři rozdílná jídla, mezi nimiž se nacházejí buď jídla masitá, sladká či zeleninová.

Školní stravování je organizováno a dotováno státem, tudíž se musí podřizovat poměrně přísným pravidlům. O tom, jak mají školní obědy a receptury připravované ve školní jídelně vypadat v praxi, nalezneme ve školském zákoně č. 561/2004 Sb. nebo také ve vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Vyhláška stanovuje dvě hlavní kritéria. V prvním případě určuje rozmezí finančních prostředků na nákup potravin, ze kterých budou obědy ve školních jídelnách vyhotoveny a v druhém případě vymezuje průměrnou měsíční spotřebu určitých druhů potravin na jeden oběd neboli spotřební koš.

Přesné složení jídelníčku tedy není obecně stanovené, vedoucí školní jídelny sestavuje jídelní lístek, který musí obsahovat správné výživové normy, tedy zásady spotřebního koše.

V dnešní době přibývá školních strávníků, kteří školní jídelnu nenavštěvují, protože potřebují například dietní stravu, jako jsou vegetariánská či veganská strava. Jelikož přípravy těchto alternativních pokrmů vyžadují odborné znalosti a proškolenou pracovní sílu, což v běžných školních jídelnách není, zvyšují se tím také finanční náklady na přípravu pokrmů, a z tohoto důvodu není na přípravu těchto pokrmů právní nárok.

Už jen při pohledu na jídelní lístek jde zjistit kvalita školní jídelny, tedy pestrost a nabídka stravy. Odborník z jídelního lístku dokáže vyčíst i vybavenost kuchyně. Obecně je známo, že v jídelním lístku školních jídelen chybí dostatek mléka a mléčných výrobků, jejichž konzumace je pro děti ve školním věku velice důležitá a dále nedostatek zeleniny

a zeleninových salátů. Naopak sladké jídlo se vyskytuje v jídelních lístkách ve větším množství, než je doporučeno. Ačkoliv děti sladké jídlo milují, je třeba jeho konzumaci regulovat.

### **3.1. Zásady stravování dětí**

Způsoby stravování dětí a dospělých jedinců se výrazně liší. Co se týká stravování dětí, tu mají ve svých rukou především ženy, tedy matky dětí, jelikož ženy zpravidla ovlivňují způsoby a skladbu stravy celé rodiny. Tím vytvářejí stravovací návyky dětí (ať správné, tak nesprávné), které jejich potomci následně využívají pro svůj budoucí život. Aby byly děti chráněny před zdravotními obtížemi jak blízkými – obezita, zubní kaz, tak vzdálenými – kardiovaskulární onemocnění, je třeba vytvářet jejich stravovací návyky co nejsprávněji. Výživa tedy hraje velkou roli ve správném růstu a vývoji dítěte.

Obecně by dětská strava měla obsahovat minimální množství uzenin, na jejichž chuť si děti mohou velmi rychle zvyknout a hůře přijímají stravu jim více potřebnou. Uzeniny totiž obsahují velké množství soli, tuku a koření, které by děti měly konzumovat minimálně. Totéž se vztahuje na smažené a tučné pokrmy, které jsou často preferované v české kuchyni. K obezitě a zubnímu kazu přispívají nejoblíbenější dětské pochutiny, a tím jsou sladkosti, které děti pojídají mezi hlavními jídly, a tím do organismu přijímají nadměrné množství cukru. Stejně to platí i se slazenými nápoji.

Nejde opomenout dodržování stravovacího režimu, a to pět denních dávek potravin s dostatečným množstvím tekutin (nejlépe neslazené nápoje jako jsou například bylinkové čaje či minerální vody bez přidaného cukru). Množství potravin je ovlivněno věkem dítěte, jejich růstem, hmotností a pohybovou aktivitou. Nejdůležitějším jídlem v denním režimu je snídane, ačkoliv ji mnohé děti odmítají, protože nemají na snídani dostatek času, či mají psychické problémy před začátkem vyučování, a z tohoto důvodu nemají na jídlo ráno chuť. To může být ale velkým problémem, neboť pokud se dítě ráno před vyučováním nenasnídá, ve škole je unavené, dostane hlad a ten se váže na nesoustředěnost na školní práci. Totéž se vztahuje i na svačinu, kterou by si děti měly nosit nejlépe z domova. Naopak by si neměly svačinu kupovat ve školních automatech, jelikož se tam objevují převážně jen sladké a nezdravé potraviny. Nejvhodnější svačinou je zelenina, ovoce či celozrnné pečivo s tvarohovou či sýrovou pomazánkou. V dnešní době je více populární, že rodiče dávají dětem místo svačiny peníze, aby si děti samy svačinu koupily právě třeba



ve školním automatu či v bufetu. Zda je tato volba správná či ne, je zřejmé, neboť děti si většinou za tyto peníze koupí smažené brambůrky, sladkosti apod., což je pro jejich stravovací návyky velice nezdravé.

Stravovací návyky nesouvisí pouze s pestrostí a správným dodržováním doporučených denních dávek, ale také s prostředím, ve kterém jedinec stravu konzumuje. Děti většinou nedokážou v klidu konzumovat oběd či večeři, proto je dobré pro ně vytvořit klidné prostředí s lákavě upravenou stravou. Neboť i první pohled dokáže připravit trávicí ústrojí k trávení přijímací potravy, a to buď právě samotným pohledem na potravu či pouze její ucítění.

Dále je také potřeba děti ubezpečit o dodržování příslušných hygienických návyků, které jsou spojeny s konzumací potravy. Mezi ně patří jak hygienické návyky osobnosti, jako je mytí rukou před konzumací potravy, ale také zacházení s přípravou pokrmů, tedy před konzumací zeleninu, ovoce či maso omýt vodou, brambory zbavit slupek apod.

## 4. Volnočasové a pohybové aktivity dětí

Pohyb je považován za jeden ze základních projevů lidské existence a ovlivňuje veškeré lidské životní projevy. Díky němu lidé vykonávají většinu svých činností. Pohyb je součástí každodenního života jedince a je zajišťován činností pohybového aparátu. Pohybový aparát člověka je rozsáhlý funkční celek, který je složený ze tří podsystemů, a to z nosného, výkonného a řídicího. Pohybem se nezdokonaluje pouze pohybová soustava člověka, ale také ostatní soustavy, jako je soustava regulační (například nervová) či schopnosti smyslové. Lidské tělo je obecně vyvinuto k pohybu a aktivitě, a vykonává pohyb i v klidovém stavu (dechové pohyby). Lidské tělo v prostoru přemísťujeme pomocí aktivního (vlastní pohybová aktivita) či pasivního pohybu (využití technických prostředků). Pro udržování zdravého životního stylu je nejdůležitější a nejpřirozenější aktivní pohyb, kam se zahrnuje docházení do práce či do školy, výkon v zaměstnání, domácí či zahradní práce, chůze, nákupy.

V lidském životě je ale třeba klást důraz na větší pohybovou aktivitu, než je jenom chůze do školy či domácí práce. Ke zlepšení pohybové aktivity a také ke zmenšení rizika onemocnění je třeba dbát na zvýšení pohybových volnočasových aktivit, tedy sportovních aktivit, jako jsou například jízda na kole, plavání, volejbal, tanec.

Každá pohybová aktivita je ale ovšem spojena se zdravotní stránkou jedince a tak s jeho věkem. Právě u dětí by se na pohybovou aktivitu měl klást velký důraz, neboť ve školním prostředí ho mnoho nemají. Během školního vyučování především sedí v lavici, tělesnou výchovu mají jen jednou za týden, což je vzhledem k jejich věkové kategorii velice málo.

V dnešní době je velice populární užívání moderních technologií, u kterých děti tráví většinu svého volného času a z tohoto důvodu u nich dochází ke snižování intenzity pohybových aktivit. Právě při nástupu do školy se děti seznamují jak se svými vrstevníky, tak s novými moderními technologiemi jako jsou mobilní telefony, tablety, počítačové hry. Tím se začleňují do nového kolektivu, tráví většinu času ve škole, a tudíž jim už moc volného času na pohybové aktivity a sportovní koníčky nezbývá.

S častou sedavou činností ale není spojen pouze nedostatek pohybu a nezdravý životní styl. Dotýká se to i jiných tělesných poruch, jako je třeba špatné držení těla, což může být také zapříčiněno způsobem nošení těžkých školních batohů či nesprávné sezení u počítače nebo ve školní lavici.

#### **4. 1. Význam volnočasových a pohybových aktivit**

Pohyb má pro lidskou existenci několik funkcí. Prospívá zvyšováním naší tělesné zdatnosti, či snižuje hladinu cholesterolu. Při přiměřeném výkonu pohybových aktivit přispívá k celkové duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody. Pohyb slouží také jako dobrý prostředek k odbourání stresu, a to, protože aktivuje oblasti mozku, které tak navozují v psychice jedince pocity radosti, štěstí, úspěchu a vyrovnanosti.

Pohyb je velice podstatný pro děti, protože napomáhá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku, což je pro děti ve školním prostředí a ke správnému vyučování důležité. Při nerizikové a dostatečně úměrné sportovní činnosti pomáhá proti bolesti zad, zpevňuje kosti, a tudíž tak předchází jejich zlomením, především u lidí ve starším věku. Slouží také jako prevence před chronickými a neinfekčními chorobami.

Pohyb dokáže ovlivnit a také zprostředkovat lidské pocity a nálady. Dříve sloužil pohyb jako komunikační prostředek, i dnes je možné se setkat s pohybem jakožto s neverbální komunikací (předávání informací neverbálně). Mezi tyto neverbální formy dorozumívání patří například naše mimika, gesta a gestikulace, dotyky, podání ruky či pohled do očí.

V dnešní době je pro děti velice důležitý pohyb jakožto forma socializačních funkcí. U dětí jsou oceňovány jak komunikační schopnosti, tak jejich fyzická síla, hbitost a kondice. Na děti velice pozitivně působí úspěšné absolvování sportovních výkonů, ať už ve fotbale, tanci či relaxačně pohybových aktivitách. Pohybem také děti staršího školního věku mohou kompenzovat své závislosti na drogách, alkoholu či jiných návykových látkách, neboť během pohybových činností přecházejí na jiné myšlenky, a tudíž postupně zapomínají na tyto nezdravé látky.

Z tohoto důvodu by každé dítě školního věku mělo mezi své denní volnočasové koníčky zařadit právě pohybové aktivity, neboť tak pozitivně přispěje k vedení svého zdravého životního stylu. K volnočasovým aktivitám dítěte přispívají bezpochyby jeho rodiče, neboť právě oni jsou jeho veškerým vzorem. Pokud má tedy dítě rodiče, kteří využívají svůj volný čas aktivně a sportovně, je zřejmé, že své dítě budou ve sportech podporovat. Naopak, pokud jedinec žije v rodině, kde rodiče jsou velice pracovně vytíženi, veškerý svůj volný čas tráví v práci a na volnočasové aktivity jim nezbývá čas, je pravděpodobné, že dítě nebude k aktivnímu trávení volného času příliš vedeno ani motivováno.

## 4. 2. Důraz na pohybovou aktivitu ve školním prostředí

Obecně je známo, že během školního dne žáci moc aktivních činností nemají. Děti tráví hodně času vsedě na židli, což většinou zabere i více jak polovinu jejich dne. Aby nedocházelo k fyzickým problémům, školní sedací nábytek (židle a lavice) by měli svými rozměry vyhovovat každému žákovi. Dále by každá třída měla být vybavena materiálem pro pohybovou činnost žáků, jako jsou balanční míče, koberce pro jednoduché cviky, lavičky.

Jednou z možností, jak může školní prostředí ovlivnit pohybovou aktivitu jedinců, je tělesná výchova, *kteřá by měla u každého jedince rozvíjet všechny složky tělesné zdatnosti v rámci jeho možností, bez stresu z neúspěchu a s pochopením pro ty tělesné aktivity, pro které má dítě předpoklady.*<sup>5</sup>

Co se týká tělesné výchovy, v dnešní době k ní děti přistupují spíše negativně. Mnoho žáků se z tělesné výchovy odhlašuje či mají celoroční uvolnění z nějakého zdravotního či jiného osobního důvodu. Jeden z důvodů také může být hodnocení tělesné výchovy, neboť každý jedinec má jiné předpoklady a schopnosti k plnění tohoto předmětu. Z tohoto důvodu by vyučující neměl hodnotit pouze sportovní výkony jedinců, ale spíše jejich přístup a postoj k plnění tohoto předmětu, tzn. postoje k sportovním aktivitám, začleňování jedince do skupin a následná spolupráce ve skupině, při plnění různých sportovních aktivit a soutěží.

Tělesná výchova ve škole zdaleka nepokrývá průměrnou potřebu pohybu dětí, která spadá až na dvě hodiny denně. Ovšem školní tělesná výchova pokrývá 2–3 hodiny za týden. Tělesná výchova by měla být řazena spíše do odpoledních hodin ve školním rozvrhu, neboť žáci mohou vybit svou nahromaděnou energii z dopoledních stresujících situací při vyučování.

Tělesná výchova by měla žáky obecně motivovat k pozitivnímu postoji k sportovním aktivitám, a ne je naopak od nich odrazovat. Pohybovou aktivitu by žáci měli začlenit do jejich denního režimu a neměli by si k němu vytvářet negativní postoje. Veškeré tyto rozhodnutí jsou i v rukou rodičů, kteří víceméně ještě rozhodují o denním režimu jejich dětí. Opět je třeba říci, že pokud se dítě nachází v rodině, kde jsou rodiče sportovně nadaní, bude mít dítě obecně ke sportu aktivnější, pozitivnější a jednodušší přístup než jedinec,

---

<sup>5</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*, Praha, Grada, 2009, str. 56

který vyrůstá v rodině, jejichž rodiče tráví svůj volný čas spíše pasivně, tudíž ani jedince v tomto oboru nemotivují.

Dále je také dobré občas zařadit do školní výuky vhodný relaxační či pohybové cviky, které nejsou nijak obtížné, ale jsou pro děti velice přínosné. Jedná se především o psychomotorické hry, při nich dochází k rozvoji pohybových dovedností a smyslového vnímání, což dětem přináší radost a zábavu. Výhodou těchto her je, že se jich zúčastňují i žáci méně pohybově nadaní či stydliví žáci. Dalším pozitivním přínosem pro děti v rámci pohybových aktivit jsou například předměty jako, jsou přírodopis či vlastivěda, kde se může spojit teoretická hodina s praktickou, a tudíž je přínosné, aby děti poznávaly přírodu či člověka i v realitě, pomocí svých pohybových dovedností a schopností. Přestávky jsou stvořené pro odpočinek od výuky, je ale třeba, aby děti změnily svou pozici a nezůstávaly celou přestávku na židli jako při vyučování. Nejlépe strávená přestávka pro děti je venku, na čerstvém vzduchu, kde se děti mohou proběhnout, tím se jim okyslíčí mozek a mohou pak opět zasednout do lavic.

## 5. Důsledky nedostatku pohybových aktivit a špatného stravování dětí

Zdravý životní styl zahrnuje nespočet zásad a pravidel, které je třeba alespoň v minimální míře dodržovat. Ať už se jedná o vyvážené a správné stravování, tak pitný režim či pohybová aktivita jedince. Pokud se nebudeme těmito zásadami řídit, a nebudeme s těmito správnými postupy seznamovat naše potomky, zvýšíme tak riziko výskytu různých chorob či onemocnění.

Při nesprávném či nevyváženém jídelníčku a s ním spojeným nedostatkem pohybu může dojít k nárůstu tělesné hmotnosti, tedy k nadváze, později až k obezitě. Nadváha či obezita u dětí se v dnešní době vyskytuje čím dál tím častěji, proto je třeba si ujasnit některé hlavní její příčiny a důsledky.

**Obezita** je u dětí (stejně jako u dospělých) z jedné části závislá na genetických predispozicích jedince, z druhé části vzniká právě z dlouhodobého nedostatku pohybu a nadměrného přejídání (tedy z nevyváženého jídelníčku). U dětí je největším problémem snídane, kdy jdou do školy a nemají čas sníst. Někdy ani nemají čas na svačinu, jelikož jsou ve škole, mají výuku a o přestávkách si povídají či si hrají se svými vrstevníky. Jejich první jídlo za celý den je tedy oběd ve školní jídelně. Jelikož žáci celé dopoledne nepřijímají potravu, odpoledne jejich chuť k jídlu může stoupat a poté si celé odpoledne až večer dopřávají vydatnou stravu.

Další příčinou obezity je, jak známo, nedostatek pohybu. Děti během školního dne sedí celé dopoledne v lavicích, odpoledne většinou navštěvují sedavé zájmové kroužky a večer opět sedí doma u počítače či u televize. V dnešní době velmi malé procento dětí aktivně využívá mimoškolní sportovní činnosti.

Jedním z největších problémů je, že obézní dítě se většinou tělesnému pohybu vyhýbá, neboť samo ví, že by to vzhledem ke svým tělesným predispozicím nezvládlo a mohlo by být, vzhledem k jeho neobratnosti, zdrojem výsměchu u ostatních spolužáků.

U dětí s nadměrnou hmotností, tedy nadváhou, vzniká větší riziko, že jejich nadváha či obezita přetrvá až do jejich dospělosti. Je dokázáno, že až 80 % obézních dětí zůstává obézní i v dospělosti.

Kromě nedostatku pohybu a nesprávného stravování stojí za obezitou u dětí jak dědičnost, tak jeho raný způsob výživy. Obecně je známo, že děti uměle živené v sobě hromadí více tuku než děti kojené. Proto je doporučeno, do půl roku života dítěte, dítě

výhradně kojít. Kojení totiž slouží jako dobrý prostředek při prevenci před obezitou jak v dětském věku, tak v dospělosti.

Vedle těchto problémů s sebou nese obezita také další zdravotní následky. V dětském věku se vyvíjí a roste kostra jedince, což při nadměrné hmotnosti nepřináší pozitivní následky. Dochází tedy k velké zátěži na rostoucí kostru, především na páteř a dolní končetiny. Z tohoto důvodu může v horších případech u dítěte dojít například k vybočení páteře do strany, vbočená kolena či ploché nohy. Dalším následkem obezity může být riziko vzniku cukrovky, neboť obézní děti hůře zpracovávají cukry v těle. Dále je u obézních dětí vyzorován výskyt rozšířených žil na dolních končetinách či vyšší krevní tlak. Dostáváme se tedy k závěru, že obezita u dětí je opravdu závažná v horších případech i nebezpečná, tudíž je třeba, abychom dětské obezitě předcházeli, popřípadě již vzniklou obezitu co nejdříve léčili.

Opakem obezity je **porucha příjmu potravy**, která se převážně vyskytuje u dospívajících žákyň, popřípadě žáků. Jedná se především o psychický stav, kdy jedinec není spokojen se svým tělem, se svou hmotností, vzhledem a má strach z tloušťky. Tento problém je ale velice závažný, neboť ohrožuje zdraví i život jedince. Jedinec se distancuje od okolního světa, uzavírá se do sebe a odmítá komunikovat a spolupracovat s ostatními. Vzhledem k úplnému omezení energetického příjmu z potravy dochází postupně k vysílení organismu, jedinec ztrácí pozornost, pohybové dispozice a orientaci. Mezi poruchy příjmu potravy se řadí mentální anorexie a mentální bulimie. Mentální anorexie se vyznačuje úplným odmítáním příjmu potravy, naopak mentální bulimie se poznamenává přejídáním a následným úmyslným vyvoláváním zvracením.

## 6. Vliv školního prostředí na zdraví dětí

Zdraví si z větší míry ovlivňuje každý jedinec sám, a to jak svými návyky, dovednostmi či postoji, které se formují již od dětství. Je zřejmé, že školní prostředí velice ovlivňuje zdraví dětí, a to jak po stránce fyzické, tak psychické, neboť děti tráví ve školním prostředí většinu svého času. To s sebou přináší i určitá zdravotní rizika. Co se týká psychické stránky, tak je to především stres a napětí, které děti prožívají během školních hodin (zkoušení, testy, četba nahlas, recitace). Dlouhodobá poloha vsedě a minimum tělesného pohybu během vyučování s sebou přináší zdravotní rizika po stránce tělesné. Jelikož žáci ve třídách udržují, vytvářejí či prohlubují své sociální vztahy, rychleji dochází k přenosu nákaz a také k sociálním konfliktům. Z tohoto důvodu je třeba, aby škola zajistila takové přístupy, které minimalizují zdravotní rizika žáků.

V prvním případě by se měl klást důraz na ochranu žáků před psychickým přetěžováním a stresovými situacemi. Zde by se měl respektovat denní režim žáků, tedy správnost při sestavování rozvrhu hodin, kdy v dopoledních hodinách by měli žáci plnit náročnější úkoly, jako jsou například matematické příklady. Naopak do odpoledních hodin by měly být zařazeny předměty, které jsou zaměřeny spíše na odreagování žáků (výtvarná výchova, tělesná výchova). Správně by také měla být do rozvrhu hodin dětí zařazena polední pauza, kdy žáci docházejí na oběd.

Dále by se měla dodržovat správná délka pozornosti žáků, která se v každém ročníku základní školy mění. Pozornost žáků se zvyšuje s každým ročníkem. V první třídě základní školy je pozornost žáků nejnižší, tedy v průměru deset minut. V druhé a třetí třídě se pozornost žáků obecně zvyšuje o pět až deset minut, tedy na patnáct minut. V následujících ročnících se pozornost zvyšuje o pět minut s každým vyšším ročníkem. V deváté třídě by žáci tedy měli být schopni udržet pozornost až půl hodiny. Pro pedagogy to tedy znamená rozvrhnout hodinu tak, aby během vyučovací hodiny docházelo ke střídání náročnějších a lehčích úkolů, popřípadě začlenit do výuky hry nebo jiné aktivity, a to jak interaktivní, skupinové, tak individuální. Vzdělávání neprobíhá pouze ve škole o vyučování, vzdělávat by se měli žáci i doma, a to formou domácích úkolů, které by měly být opět úměrné jejich věku.

Pro psychické i tělesné odreagování a odpočinek žáků jsou určeny přestávky mezi vyučováním. Především na základní škole by se měla dodržovat správná délka přestávek. Existují tzv. malé a velké přestávky, malá přestávka by obecně měla trvat deset minut,



naopak velká přestávka trvá zpravidla dvacet minut a je do rozvrhu řazena obvykle po třetí vyučovací hodině. Během veškerých přestávek by žáci měli opustit školní práci a věnovat se sobě, tedy svačit či odpočívat. Po velké přestávce je vhodné začít hodinu nějakým relaxačním cvičením, kdy se uvolní napětí a nastartuje metabolismus žáka.

V každé třídě by měla panovat přátelská atmosféra, pedagog by neměl vytvářet rozdíly mezi žáky a měl by respektovat každého žáka, takového, jaký je. Pedagog je osoba, která vidí, jak žáci jakožto kolektiv pracují, jak dokážou mezi sebou spolupracovat či si pomáhat. V případě jakýchkoliv konfliktů, sporů a nejasností by měl problém vyřešit a pro příště mu předcházet.

Ve školním prostředí nepůsobí jen pedagogové a žáci, ale také rodiče žáků. Ti by měli s pedagogem komunikovat, a své dítě ve studiu pokud možno podporovat a veškeré problémy řešit s ním a následně s pedagogem. Obecně by se mělo tedy dbát na kvalitní mezilidské vztahy a bezpečnost ve školním prostředí.

Ve škole by se také mělo dbát na ochranu žáků před nedostatkem pohybu, neboť toho žákům během školního vyučování moc dopřáno není. Pokud tedy obsah výuky dovolí, měl by být žákům během vyučování poskytnut alespoň minimální pohyb z místa, a to například formou vyučovacích her či relaxačního cvičení. Během přestávek by mělo být žákům umožněno se spontánně pohybovat v budově školy (při zajištění bezpečnosti). Tělesná výchova je jedinou vyučovací hodinou, kterou děti tráví mimo školní lavice. Během této hodiny by žáci měli vyjadřovat svou radost z pohybu a měla by se u žáků vytvářet motivace k aktivnímu trávení volného času a sportovním aktivitám.

Vyhláška č. 410/2005 Sb. stanovuje přesná pravidla pro sedací nábytek žáků, tedy takový nábytek, který vyhovuje žákovi jakéhokoliv věku. Dále během čtení a psaní by žáci měli dodržovat optimální vzdálenost mezi knihou a očima. Pedagog by také měl žáky informovat o správném sezení a držení těla. Velkým problémem v dnešní době je hmotnost aktovek. Žáci nosí v aktovkách mnoho učebnic a materiálů ke studiu, a tím překračují maximální hmotnost aktovek, z tohoto důvodu může později dojít ke zdravotním komplikacím páteře. Obecně by hmotnost aktovky či školního batohu neměla překračovat 10 % hmotnosti dítěte.

Důraz má být také kladen na prevenci žáků před infekcemi. V první řadě je nezbytné dodržovat správnou teplotu a vlhkost vzduchu ve třídě, zajistit čerstvý vzduch a cirkulaci nového čerstvého vzduchu do třídy, a to i v době zimního období. V létě by průměrná

teplota ve třídě nesměla přesáhnout 31 °C a v zimě by optimální teplota ve třídě měla být 21°C.

Dále by měla být dodržována základní hygiena každého žáka, tedy používat kapesníky při nachlazení, dodržovat hygienu rukou apod. K prevenci před nemocemi je vhodné, aby žáci trávili přestávky a hodiny tělesné výchovy venku na čerstvém vzduchu.

## **6.1. Programy podporující zdraví na základních školách**

Podpora zdraví je jedním z nejpodstatnějších prvků v péči o zdraví. Jedná se o zvýšení celkové úrovně zdraví, a to jak v oblasti tělesné, duševní a sociální spokojenosti a pohody, tak zlepšit odolnost vůči nemocem. V péči o zdraví jsou nejdůležitější především lidé, jejich životní styl (tedy jak žijí, jak o sebe pečují, jak se stravují). Také je podstatné, jakým způsobem a do jaké míry se lidé podílejí na péči o zdraví, a jak celá společnost vytváří ekonomické a sociální podmínky pro život lidí. Hlavní činitelé v péči o zdraví tedy nejsou jen a pouze finanční prostředky a technické vybavení zdravotnických služeb, jak se někteří lidé mylně domnívají. Zdraví mohou podporovat jak jednotlivci, a to tím, že přijmou zdravý životní styl a budou pečovat o své životní prostředí. Naopak společenská podpora zdraví se uplatňuje tím, že se vytvářejí optimální podmínky pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, dále ochrana a tvorba zdravého životního prostředí, a to tak, že společnost vytváří optimální pracovní příležitosti, snaží se zlepšit životní úroveň, vytváří vhodné příležitosti pro sportovní a rekreační aktivity, podporuje vzdělávání a šíření veškerých informací mající vztah ke zdraví. O podporu zdraví by se v prvním případě měly zajímat ženy, neboť ty formují podporu zdraví v celé rodině.

S podporou zdraví je úzce spjat termín prevence. Prevence má za cíl předcházet vzniku nemocí a provádí se buď u konkrétního jedince, nebo na úrovni celé společnosti. Rozdíl mezi prevencí a podporou zdraví je takový, že podpora zdraví zahrnuje jak prevenci, tak zdravotní výchovu či preventivní programy podporující zdraví (Zdravá škola, Zdravé město). Naopak prevence je pouze aktivita proti nemocem. Prevence se dělí na tři stupně, a to podle času na: primární, sekundární a terciární. Primární prevence je součástí podpory zdraví, je řazena do období, kdy ještě nemoc nevznikla. Její funkcí je tedy zabránit vzniku nemoci. Jde tedy především o správnou informovanost jedince či společnosti, například nekouřit, nepít velké množství alkoholu, mýt si ruce před konzumací potravin, očkování aj. Sekundární prevence již má za cíl diagnostikovat nemoc a stanovit tak následnou léčbu

nemoci. Do sekundární prevence se řadí i preventivní prohlídky, které jsou určeny pro rané zjištění nemoci (zubní prohlídky, gynekologické prohlídky). Terciární prevence se snaží co nejvíce omezit následky, které vznikly při nějaké nemoci a udržet tak kvalitu života (protézy, pooperační rehabilitace aj.). Většina lidí se řídí preventivními programy a uznávají, že je lepší nemoci předcházet než jí pak trpět. Opět je nutné, aby o prevenci nemocí byli informováni nejen dospělí, ale také jedinci ze základních, středních a vysokých škol.

Co se týká základní školy, existuje mnoho preventivních programů, které škola dětem nabízí. Nejúspěšnějším projektem v podpoře zdraví se stal projekt „*Zdravá škola*“. Tento projekt byl vytvořen v roce 1989 a má za cíl systematicky začlenit podporu zdraví do všech aktivit, která škola vytváří. Tento projekt pro podporu zdraví obsahuje tři pilíře podpory zdraví ve škole.

První pilíř nese název „*Pohoda prostředí*“, tedy spadá sem veškeré prostředí, které žáka obklopuje. Řadí se sem především prostředí školy, ve kterém žák tráví většinu svého času. Pro žáka je tedy školní instituce jak prostředím pracovním, jelikož žák se ve škole vzdělává a vykonává činnost, tak je součástí obytného prostředí žáka, neboť žák zde mimo vyučování může trávit svůj volný čas, například v rámci zájmových činností, které škola žákům nabízí. V poslední řadě ovlivňuje školní instituce také citový a sociální vývoj žáka, neboť jedinec zde potkává nové spolužáky, navazuje nové vztahy, ale také musí respektovat určitá pravidla, které jsou ve škole nastaveny.

Prostředí školy a celkové klima každé školní instituce by mělo být co nejvíce vyvážené a všestranné, aby se každý žák z jakékoliv společenské vrstvy cítil dobře, odtud název „*Pohoda prostředí*“. Do této pohody školního prostředí spadají ale také sociální a mezilidské vztahy, je třeba dbát na vzájemnou snášenlivost, úctu, důvěru, a to nejen mezi vrstevníky a žáky ve škole, ale také mezi jednotlivými učiteli a mezi učiteli a žáky.

Pokud ve škole panuje pohodlné a pozitivní klima, pak je třeba se zaměřit na druhý pilíř a to je „*Zdravé učení*“. Tento pilíř je spíše v rukou vyučujících, jedná se totiž především o správnou organizaci a metodu výuky. Výuka hodiny by tedy měla být založena na smysluplnosti, tedy žáci by si měli znalosti osvojovat a využívat v praktickém životě.

Sociální klima třídy je také ovlivněno spoluprací a spoluúčastí učitele a žáků. Učitel by tedy měl žáky zapojovat do výuky, aby tak mohli nabývat nové zkušenosti a dovednosti. Žáci by měli ve třídě mezi sebou diskutovat, vytvářet si své vlastní názory a dokázat je

obhájit. Další důležitou součástí výuky je také zpětná vazba, kdy tak učitel může zjistit, v jaké míře žáci porozuměli učební látce.

Posledním pilířem je „*Otevřené partnerství*“, které se zaměřuje na sociální systém školy. V tomto pilíři se klade důraz na školu jako na kulturní a vzdělávací středisko obce. Školní instituce nenabízejí žákům pouze vzdělání, ale také širokou nabídku kulturních akcí, jako jsou výlety, návštěva divadla, muzeí, výstav apod. Těmito výlety se žáci nejen vzdělávají mimo školní instituci, ale také poznávají kulturu své rodné země. Dále se nesmí zapomenout, že škola spolupracuje s mnoha jinými institucemi, jako jsou například městské úřady.

Projekt „*Škola podporující zdraví*“ úzce koresponduje s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání a nabízí tak školám velký prostor pro realizaci výchovy ke zdraví.

## 7. Praktická část

Praktická část je provedena formou dotazníkového šetření, má za cíl zjistit postoje zdravého životního stylu a způsoby školního stravování žáků II. stupně základní školy Mnichovice.

### 7.1. Základní informace o zařízení

Dotazníkové šetření bylo provedeno na Základní škole v Mnichovicích, která se nachází přibližně 30 km od Prahy. V roce 2015 proběhla rekonstrukce školy, a byla postavena nástavba 3. patra a s ní i navýšena kapacita žáků a učeben. Nyní má škola celkem 28 tříd a navštěvuje ji 915 žáků.

Výzkumnými vzorky pro mou bakalářskou práci byli žáci 7. a 8. tříd. Celkem bylo rozdáno 95 kusů dotazníků, ale k analýze bylo možné využít 82 kusů z důvodu nedostačujících odpovědí.

V rámci učebních plánů, mají žáci 7. a 8. tříd předmět „*Výchova ke zdraví – rodinná výchova*“, jednou týdně a „*Tělesnou výchovu*“ dvakrát týdně. Ve školním roce 2014/2015 proběhl na škole preventivní program „*Zdravý životní styl*“ pro žáky na Říčansku. Dále je škola členem mnoha českých i mezinárodních projektů jako je například Erasmus+.

### 7.2. Cíl výzkumu

Cíl praktické části je zjistit, zda žáci základní školy mají dostatečné znalosti o zdravém životním stylu, zda využívají svůj volný čas aktivně či pasivně a jaké jsou jejich stravovací návyky během školního dne.

### 7.3. Výzkumné otázky

V dnešní době se lidé zajímají o zdravý životní styl, o vyváženou stravu, a hlavně o to, aby se cítili dobře. Proto mě zajímá, zda také děti základní školy vědí, zda se stravují správně a zdravě či nikoliv, zda dokážou přemýšlet o své stravě a životním stylu. Zvolila jsem si tedy dvě výzkumné otázky, které jsou pro mě v dnešní době velmi podstatné a důležité.

**Výzkumná otázka č. 1.** Během školních let se adolescenti setkávají s různými situacemi a věcmi, které jsou pro ně nové. Poznávají nové okolí, kamarády, nové prostředí, a to se také prolíná do jejich životního stylu. A proto mě zajímá, zda žáci vědí, co dělat pro to, aby vedli zdravý životní styl. Vědí tedy žáci 7. a 8. tříd základní školy, co zdravý životní styl znamená a jak ho charakterizovat?

**Výzkumná otázka č. 2.** Do maloměstské základní školy chodí většina žáků s trvalým bydlištěm v Mnichovicích, tedy v okolí školy. Navštěvují žáci školní jídelnu nebo se chodí naobědvat domů?

#### **7.4. Metodika výzkumu**

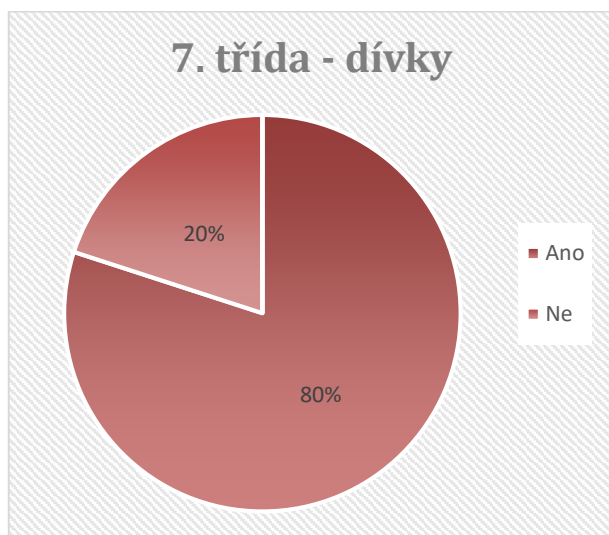
Metoda výzkumu byla vytvořena formou dotazníkového šetření, které obsahuje otázky jak uzavřené, tak otevřené. Dotazník je rozdělen na dvě části, první část obsahuje otázky týkající se zdravého životního stylu a druhá část se zaměřuje na školní stravování. Část týkající se zdravého životního stylu obsahuje celkem 7 otázek, a to 6 otázek uzavřených a jednu otevřenou. Druhá část obsahuje celkem 6 otázek, z nichž je jedna otevřená a 5 uzavřených.

#### **7.5. Analýza dotazníkového šetření**

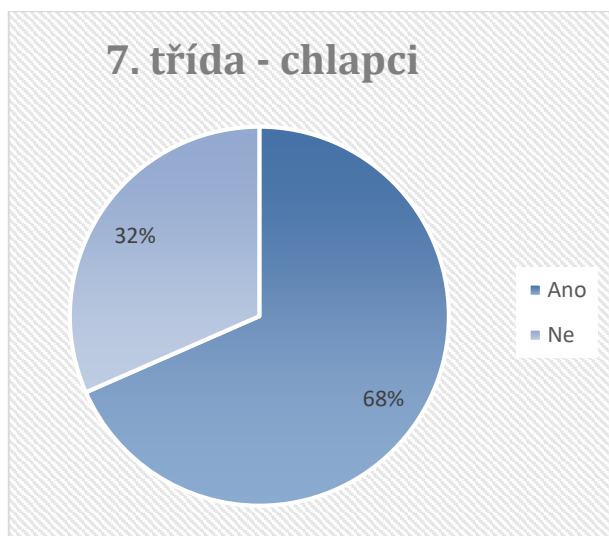
K analýze dotazníkového šetření bylo použito celkem 82 vyplněných dotazníků od žáků 7. a 8. tříd, z toho 46 dívek a 36 chlapců.

Výsledky dotazníkového šetření jsou zaznamenány v grafech s příslušnými komentáři. Pro dobré vyhodnocení a lepší orientaci jsou výsledky výzkumu rozděleny do grafů podle pohlaví (děvčata / chlapci) a podle tříd (7. a 8. třída).

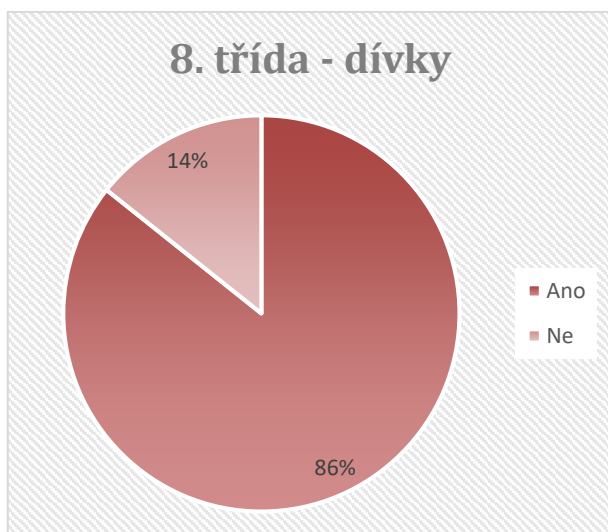
**Otázka č. 1: Dokázal/a bys říct, co znamená zdravý životní styl?**



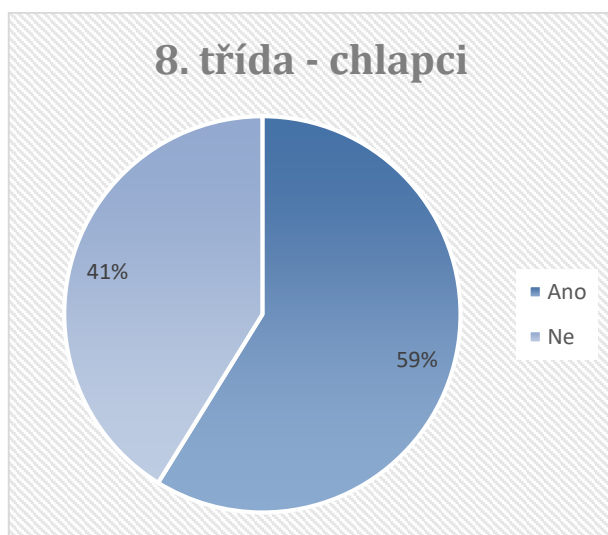
*Graf 1., otázka č. 1*



*Graf 2., otázka č. 1*



Graf 3., otázka č. 1



Graf 4., otázka č. 1

V první otázce mě nejvíce zaujalo, že ačkoliv žáci 7. a 8. tříd mají předmět „*Výchova ke zdraví*“ pravidelně zařazený do výuky, v každé třídě byl alespoň jeden respondent, který odpověděl, že by nedokázal říct, co zdravý životní styl znamená. Co se týká srovnání tříd, tak žáci 7. tříd, kde odpovídalo 33 žáků, celkem 11 respondentů nedokáže charakterizovat životní styl. V 8. třídách, kde odpovědělo 28 žáků tento pojem nezná celkem 10 respondentů.



**Otázka č. 2: Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „ANO“, co pro tebe zdravý životní styl znamená?**

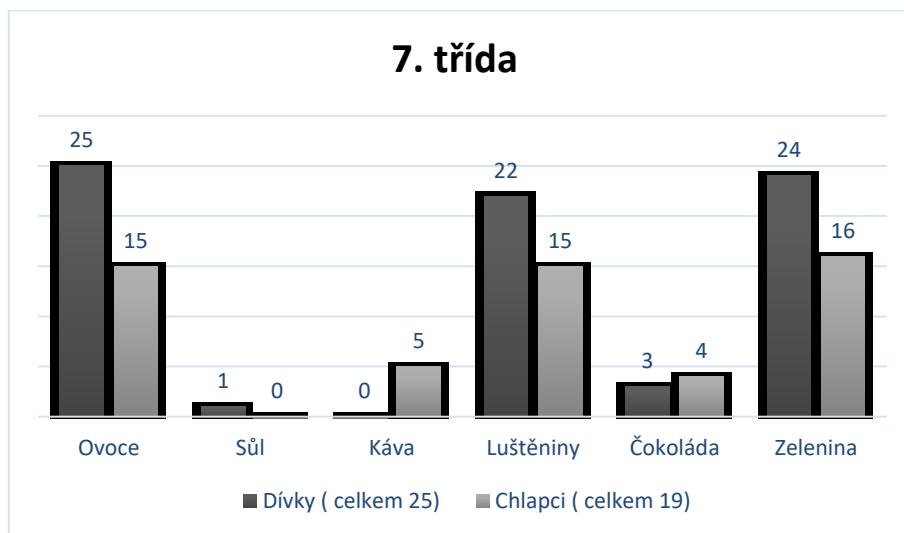
Druhá otázka je otevřená, respondenti tedy odpovídají libovolně dle svého uvážení. Respondenti, kteří by dokázali říct, co zdravý životní styl znamená odpovídali nejčastěji takto:

Zdravý životní styl znamená :

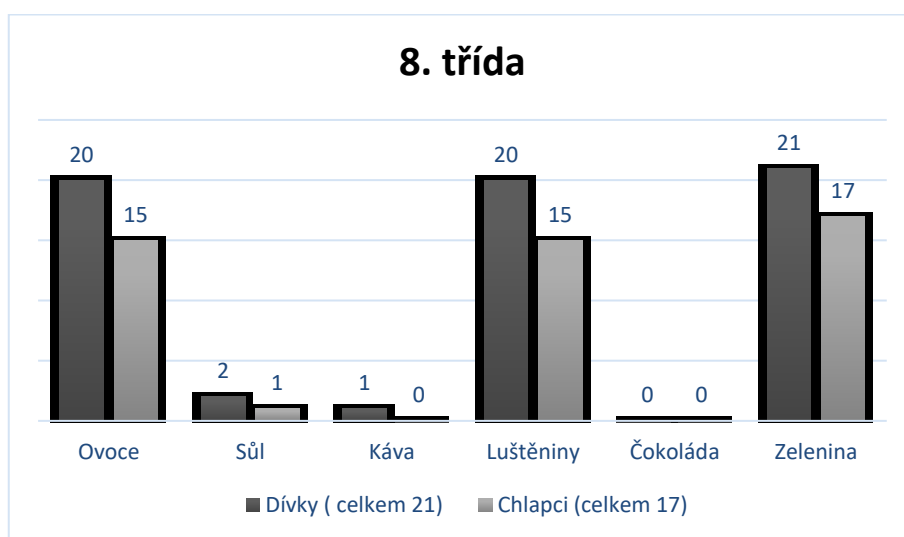
- Sport ( 99% respondentů)
- Zdravá strava ( pitný režim, nesladit, jíst pravidelně) (99% respondentů)
- Nekouřit, nepít alkohol, nebrát drogy ( 80% respondentů)
- Cvičit (70 % respondentů)
- Pobyt na čerstvém vzduchu ( 68% respondentů )
- Dostatek spánku ( 50% respondentů)
- další méně časté odpovědi : udržovat si své zdraví, mít dobré myšlenky, zdravý

životní styl znamená to, jak se člověk chová, jak se obléká, rozeznat zdravé a nezdravé jídlo

### Otázka č. 3: Které z uvedených produktů můžeme označit za zdravé?



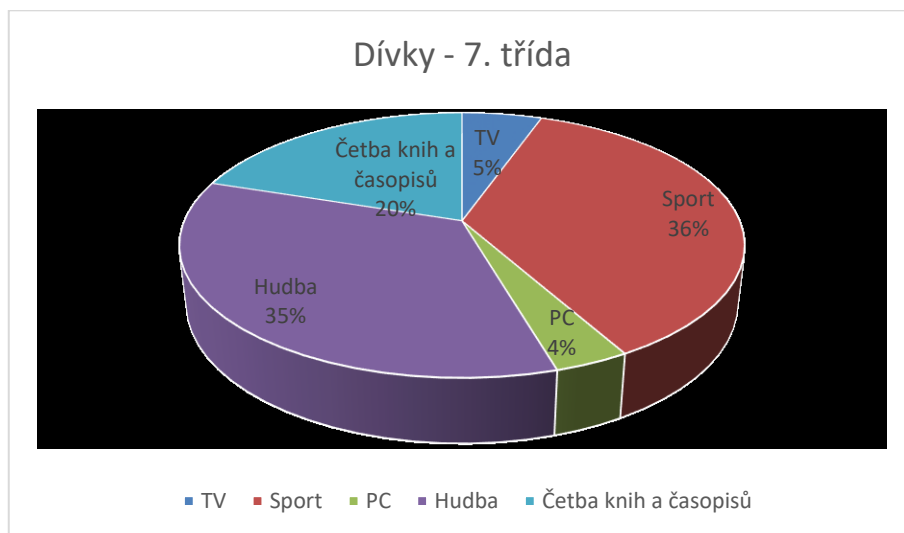
Graf 5., otázka č. 3



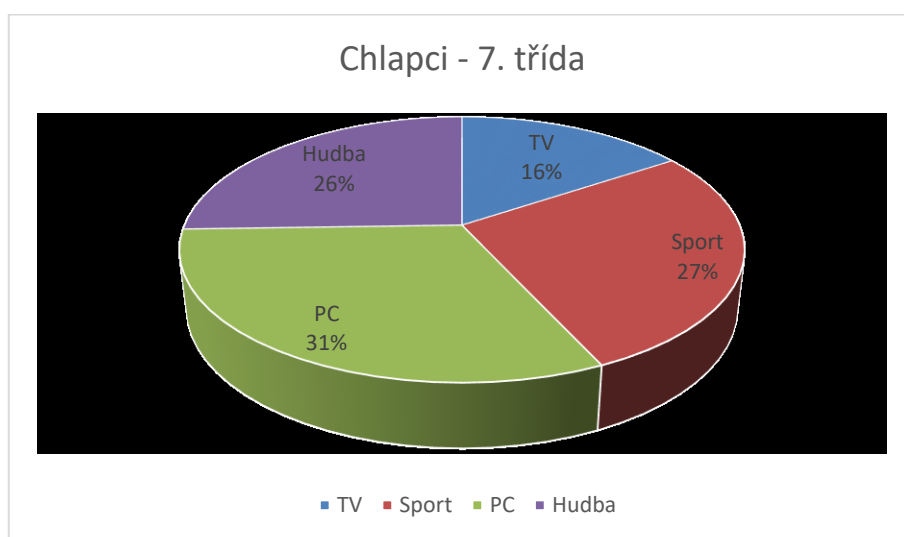
Graf 6., otázka č. 3

Třetí otázka také ověřovala, zda žáci znají pojmy: luštěnina, ovoce, zelenina... Není překvapující, že za zdravou potravinu označili téměř všichni žáci zeleninu a ovoce. V sedmé třídě jsou si všichni chlapci jisti, že sůl je nezdravá, zatímco v osmé třídě označili všichni žáci za nezdravou čokoládu.

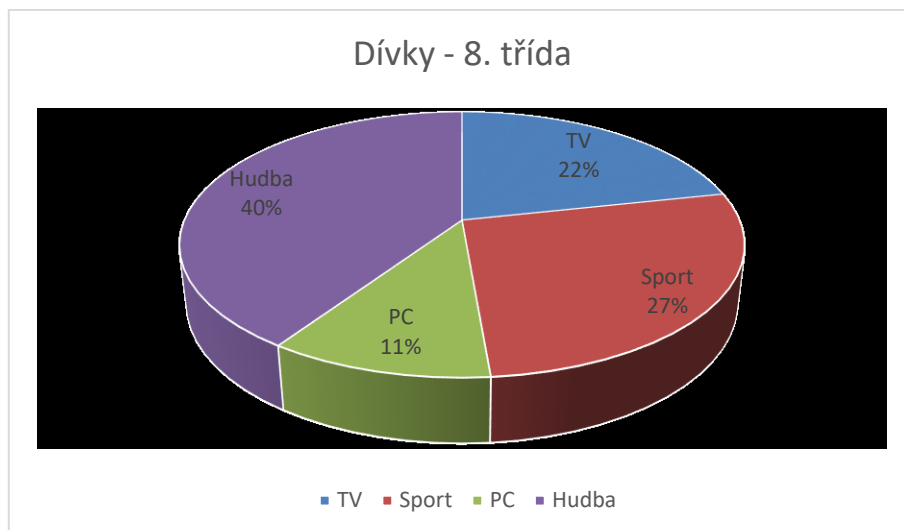
**Otázka č. 4: Čemu se věnuješ ve svém volném čase nejraději?**



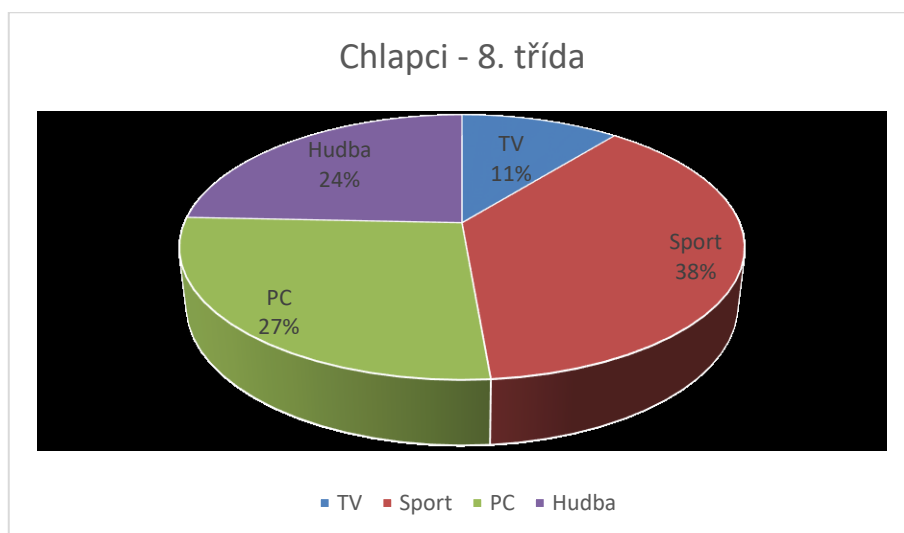
Graf 7., otázka č. 4



Graf 8., otázka č. 4



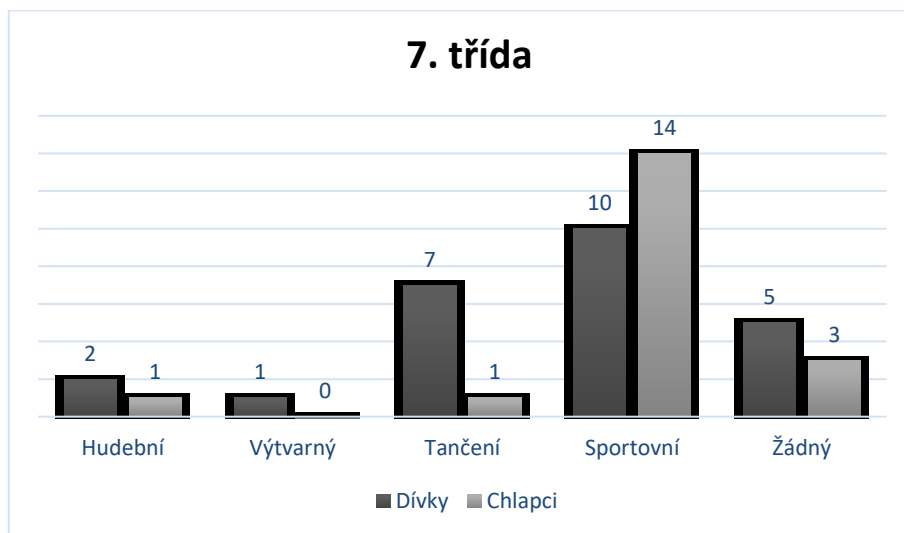
Graf 9., otázka č. 4



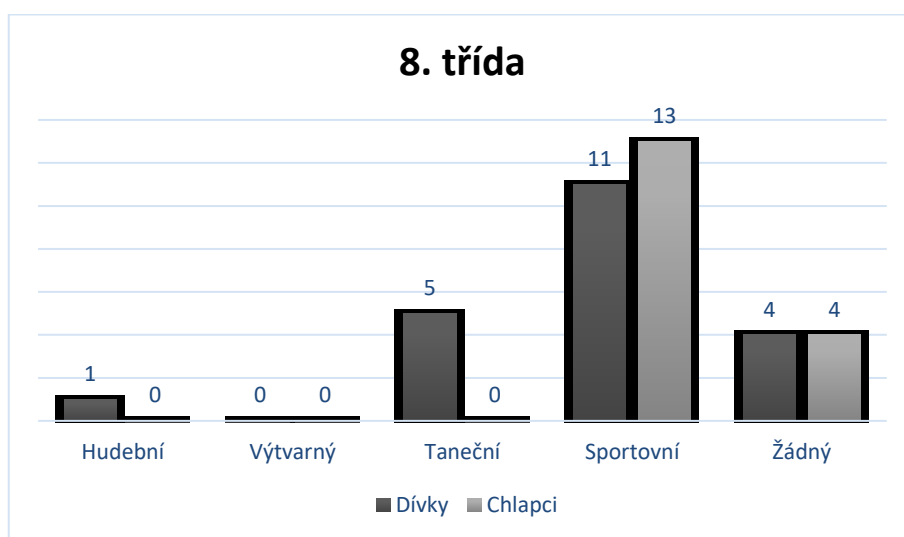
Graf 10., otázka č. 4

V této otázce sleduji, jak žáci tráví svůj volný čas. Velké rozdíly v trávení volného času vidíme především mezi pohlavími než mezi třídami. Obecně je známo, že jinak tráví svůj volný čas chlapci a jinak dívky, a to v jakémkoliv věku. U chlapců převažuje sport a PC, zatímco u dívek hudba a sport. Velice překvapující je, že pouze dívky v 7. třídě svůj volný čas také věnují četbě knih a časopisů, v ostatních třídách tomu tak není.

**Otázka č. 5: Navštěvuješ některé z níže uvedených kroužků?**



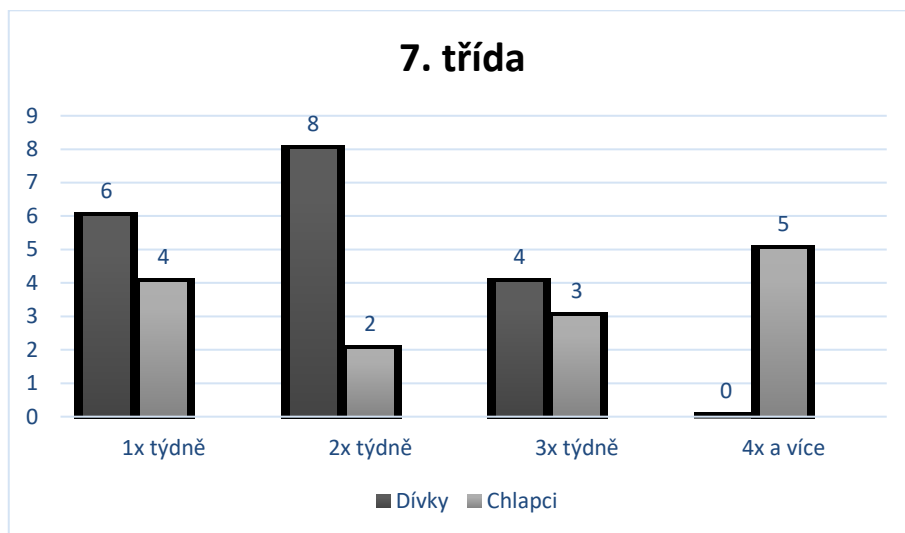
Graf 11., otázka č. 5



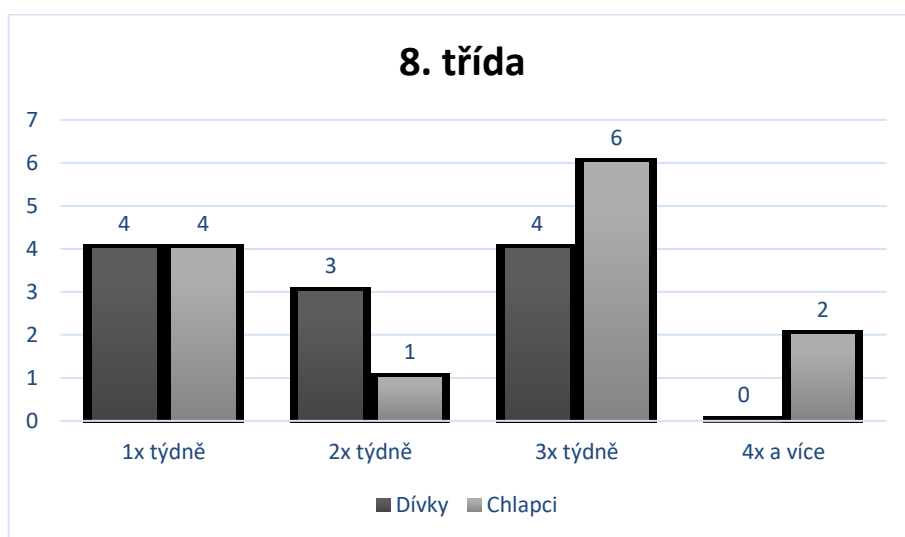
Graf 12., otázka č. 5

V maloměstské základní škole Mnichovice, jsem očekávala, že většina žáků bude trávit svůj volný čas především docházení do zájmových kroužků. Ovšem v každé třídě se nachází min. dva žáci, kteří nedocházejí do žádného zájmového kroužku, a to i ačkoliv jich ZŠ Mnichovice a okolí nabízí nespočet. Většina žáků navštěvuje kroužky sportovní a taneční, velice upadá zájem o kroužky výtvarné či hudební.

**Otázka č. 6: Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl „ANO“, jak často?**



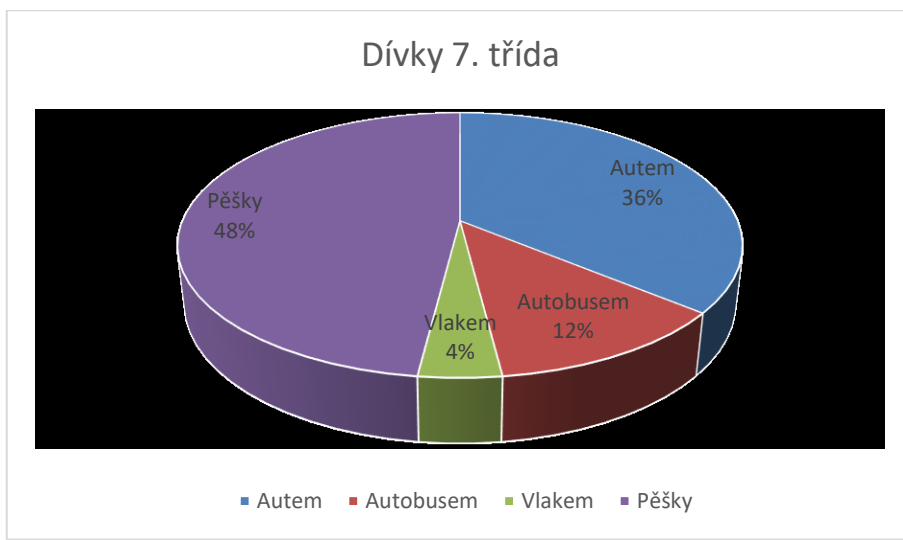
Graf 13., otázka č. 6



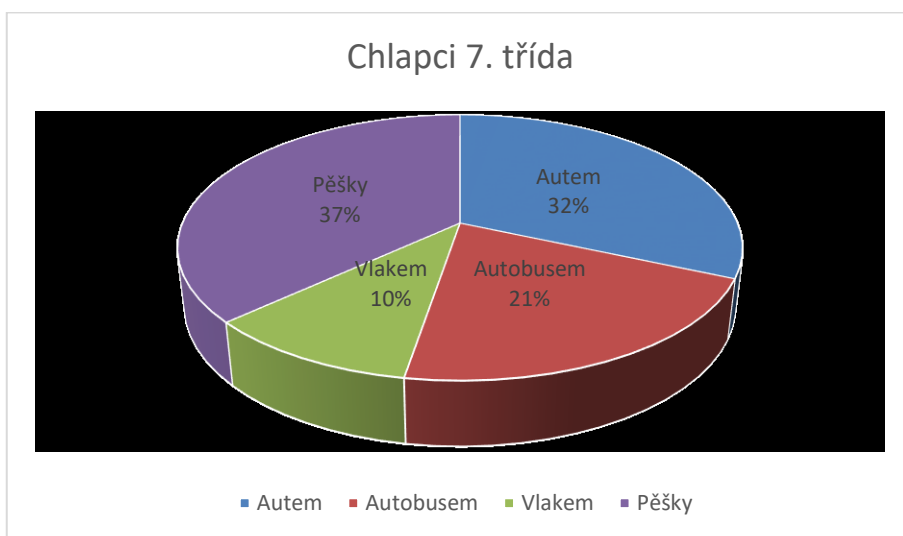
Graf 14., otázka č. 6

Otázka číslo 6 se váže na otázku číslo 5, zkoumá se intenzita zájmových činností žáků. Pokud se jedná o sportovní kroužky, zde je jejich intenzita vyšší než například kroužky hudební. Co se týká sportovních kroužků, chlapci chodí nejčastěji na fotbal či florbal, který se hraje téměř každý den. Zatímco dívky, které se zajímají o sportovní kroužky, chodí cvičit 1-2 x týdně. Je tedy pochopitelné, že chlapci navštěvují sportovní kroužky intenzivněji než dívky.

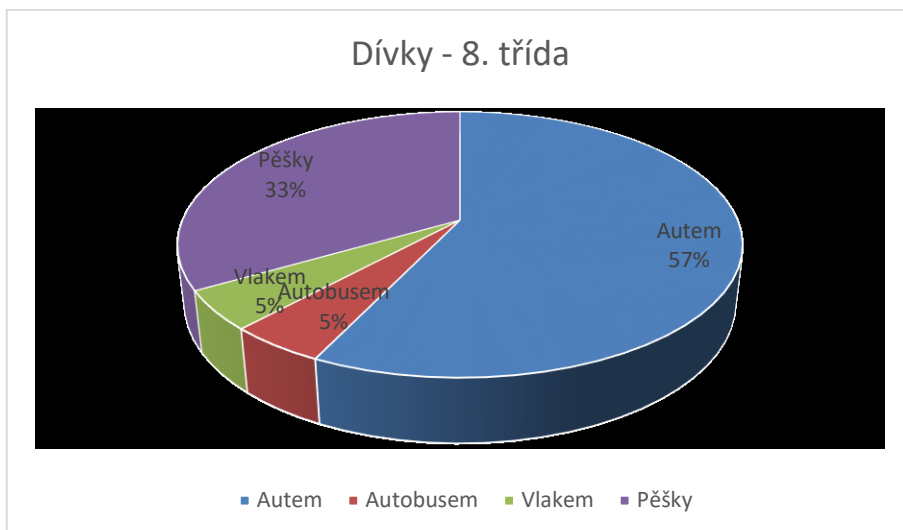
**Otázka č.7: Jakým způsobem – jak se dostáváš do školy?**



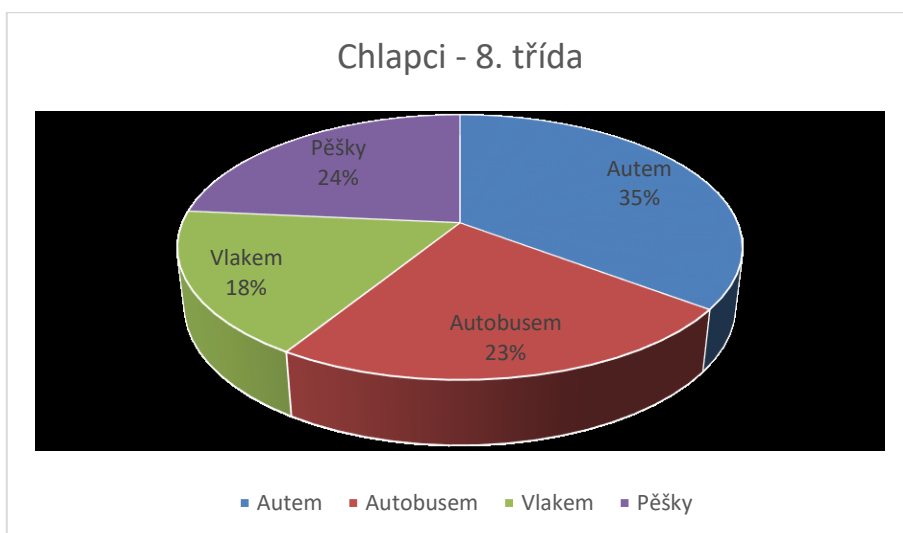
Graf 15., otázka č. 7



Graf 16., otázka č. 7



Graf 17., otázka č. 7

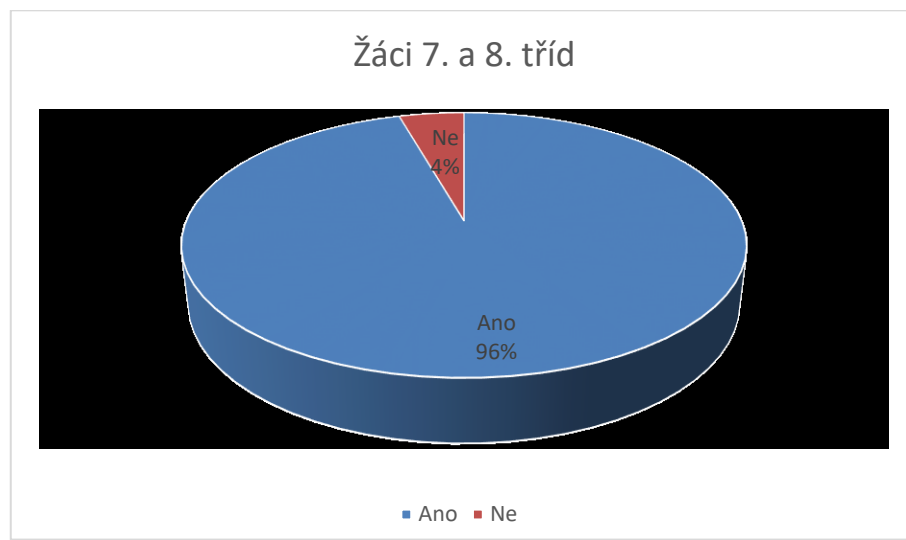


Graf 18., otázka č. 7

Město Mnichovice má dostatek dopravních prostředků. Žáci, kteří bydlí mimo město nejvíce využívají autobusovou dopravu, poté dopravu vlakovou. Pravděpodobně z důvodu bezpečnosti, vozí dívky do školy jejich rodiče, v 8. třídě je to polovina žákyň, ovšem v sedmé třídě chodí dívky do školy ve větší míře pěšky. Naopak chlapci jezdí nejčastěji do školy autobusem či chodí pěšky.



### **Otázka č. 8: Stravuješ se ve školní jídelně?**



Graf 19., otázka č. 8

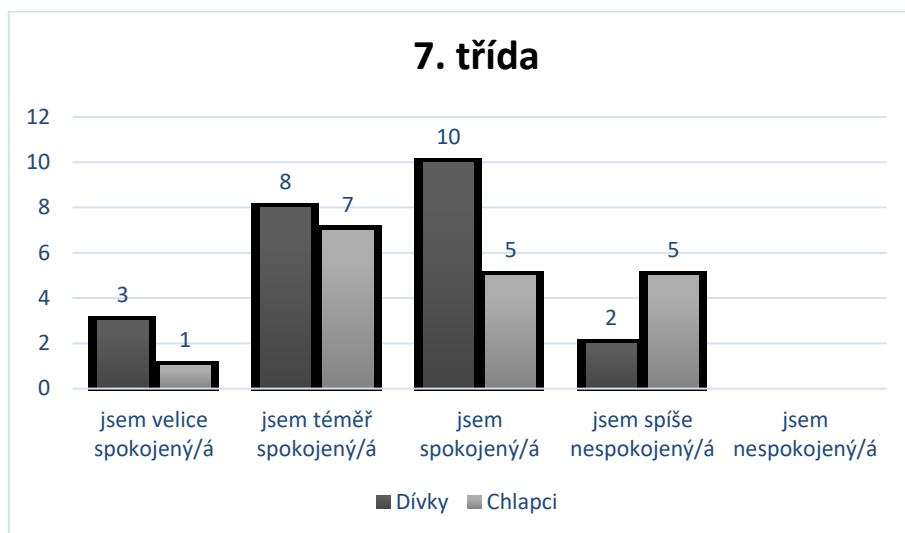
Většina žáků navštěvuje školní jídelnu, v 7. A se nenašel jediný respondent, který by školní jídelnu nenavštěvoval naopak v 8. třídách nenavštěvuje školní jídelnu až 8 respondentů, což je na celkový počet žáků ve třídě poměrně mnoho.

### **Otázka č. 9: Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „NE“, kde jinde se během školního dne stravuješ?**

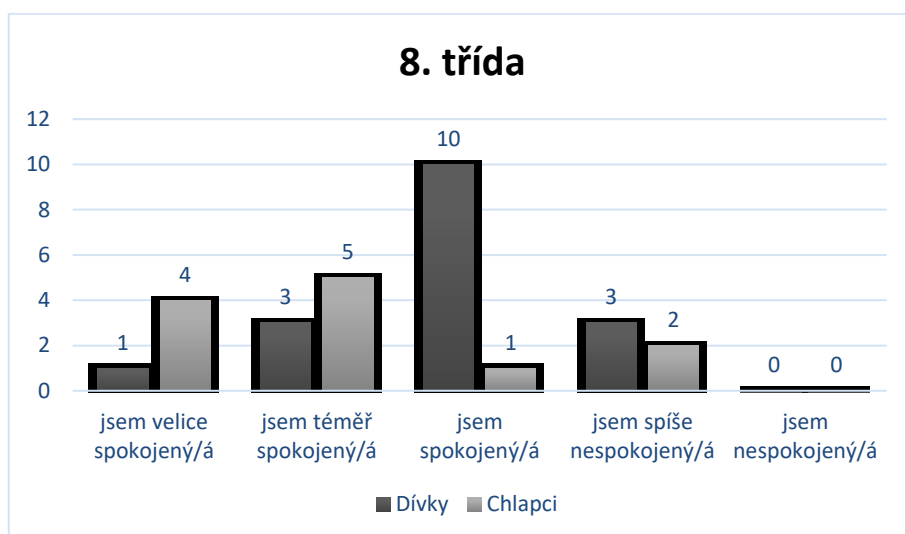
Zde se zaměřuji na respondenty, kteří školní jídelnu z nějakého důvodu nenavštěvují. Jsou to většinou žáci, kteří bydlí v okolí školy a mají tak snadný a rychlý přesun ze školního zařízení domů či k příbuzným. Celkem z 82 dotazovaných školní jídelnu nenavštěvuje 13 respondentů. Žáci se během školního dne stravují:

- doma (celkem 7 respondentů)
- u babičky (celkem 4 respondenti)
- fast food (celkem 1 respondent)
- jeden respondent si nosí oběd do školy

**Otázka č. 10: Pokud jsi v předešlé otázce odpověděla „ANO“, jak bys jídla ve školní jídelně ohodnotil/a?**



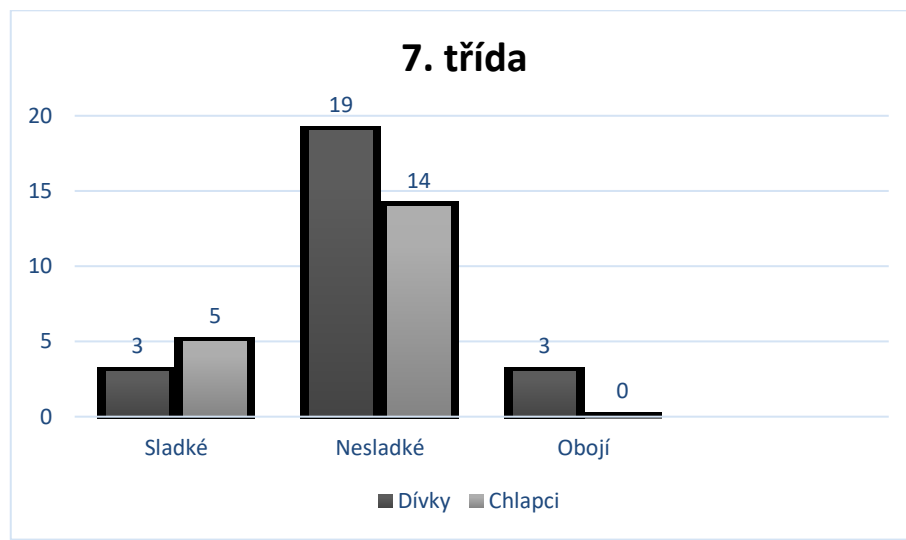
Graf 20., otázka č. 10



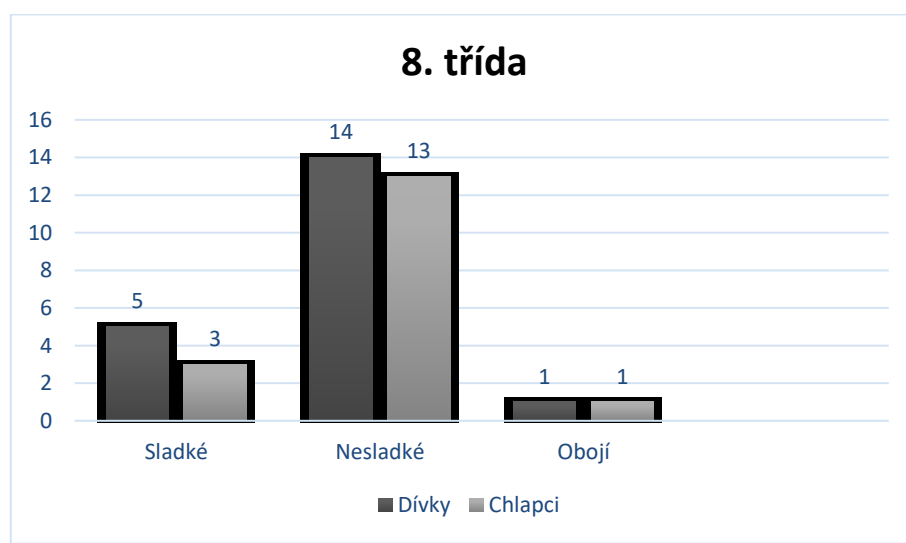
Graf 21., otázka č. 10

Ve školní jídelně mají žáci na výběr ze dvou jídel, každý žák si tedy může vždy vybrat jídlo, které mu chutná nejvíce. První jídlo je masité, druhé vegetariánské. Mezi respondenty se nenašel ani jeden žák, který by s chodem a jídlem ve školní jídelně měl nějaký problém. Ve většině jsou všichni žáci spokojení a ohodnotili by školní jídelnu známkou tři.

**Otázka č. 11: Jaké jídlo máš k obědu nejraději?**



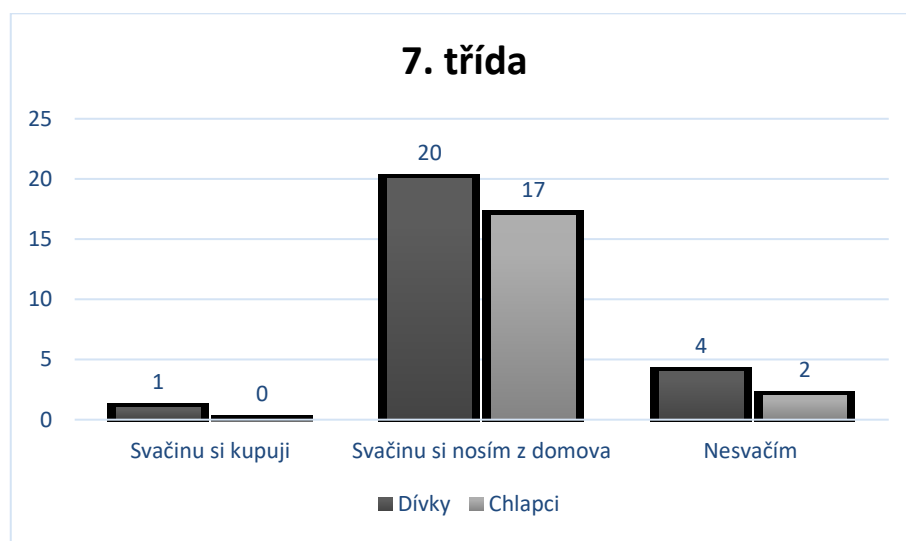
Graf 22., otázka č. 11



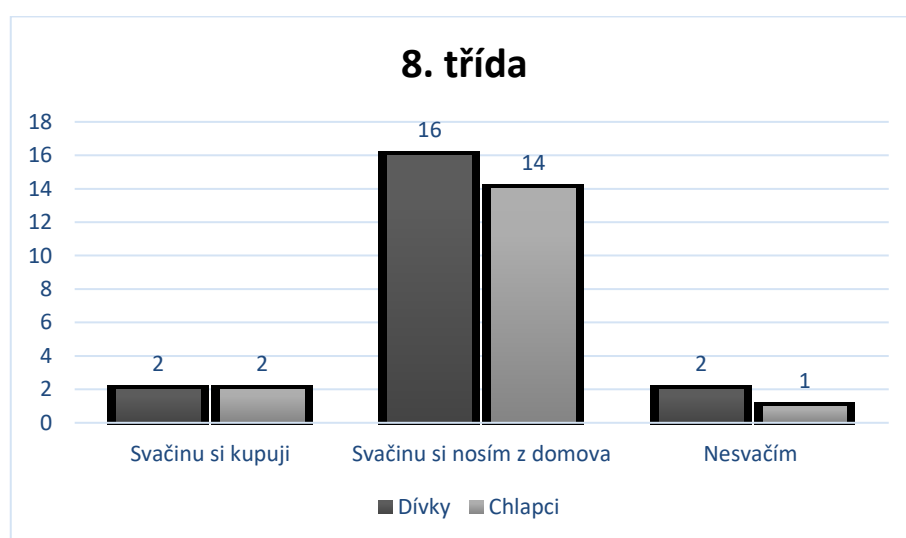
Graf 23., otázka č. 11

Co se týká obědového jídla, typické je jídlo nesladké tedy s masem či bez masa (tzv. hotovky). V 7. třídách mají chlapci rádi jídlo sladké, děvčata naopak s masem. V 8. třídách je to obráceně, chlapci preferují jídla s masem a dívky jídla sladká. Obecně, v obou třídách převažuje volba nesladkého jídla, tedy maso, těstoviny, ryby či saláty.

### Otázka č. 12: Jakou svačinu nosíš do školy?



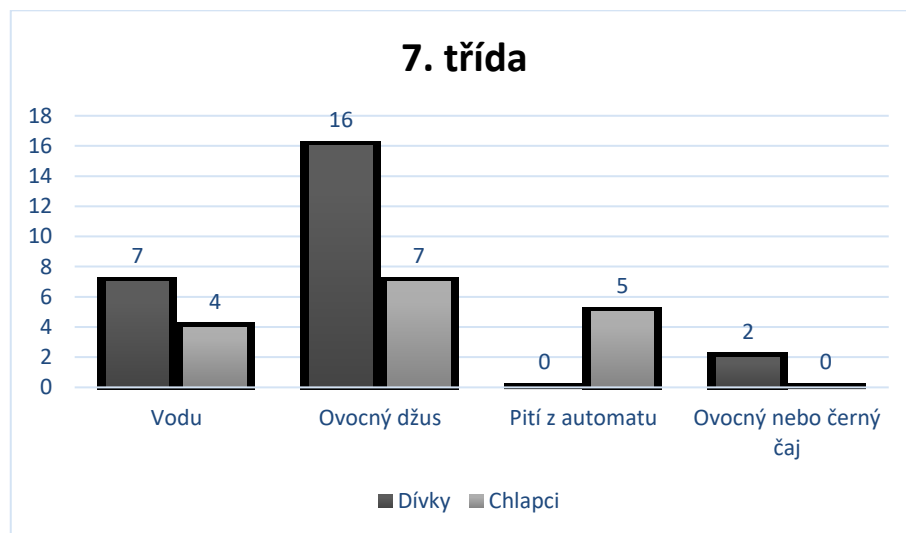
Graf 24., otázka č. 12



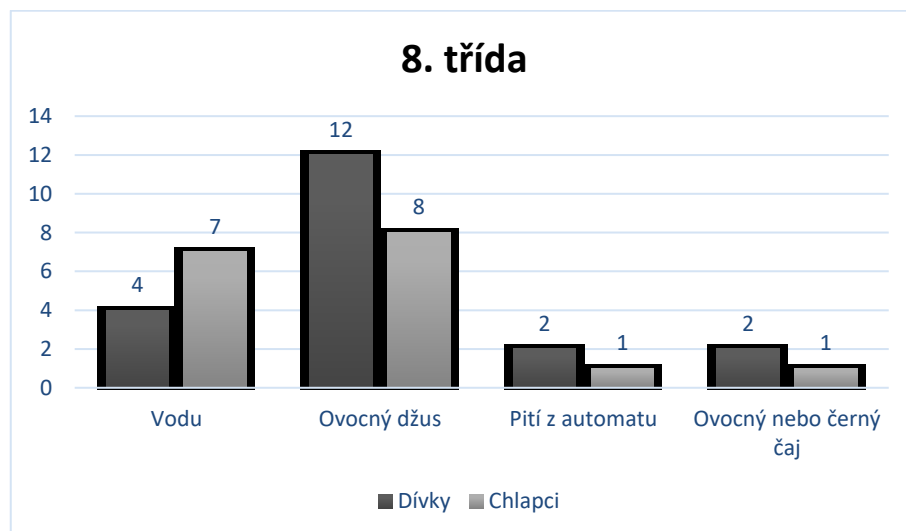
Graf 25., otázka č. 12

Pro udržení zdravého životního stylu je důležitá pravidelná a vyvážená strava. Z tohoto důvodu mě zajímá, zda žáci během školního dne svačí a pokud ano, zda jsou závislí na supermarketech či automatech, nebo zda si svačinu nosí z domova. Většina žáků nosí do školy svačinu již připravenou z domova. V 7. třídách si pouze jedna dívka kupuje svačinu v obchodě či v automatu. V 8. třídách jsou to dvě dívky a dva chlapci. Někteří žáci ale také během školního dne nesvačí, v 7. třídách to jsou čtyři dívky a dva chlapci, v 8. třídách to jsou dvě dívky a jeden chlapec.

**Otázka č. 13: Jaké pití by sis teď nejradši dal/a?**



Graf 26., otázka č. 13



Graf 27., otázka č. 13

Zde se zajímám o to, jak jsou na tom žáci s pitným režimem, na jaké nápoje jsou zvyklí. Překvapilo mě, že žáci hodně pijí vodu nebo ovocný džus a v malé míře pijí z automatu. V 7. třídách žádná dívka v danou chvíli nemá chuť na nápoj z automatu a žádný chlapec na ovocný nebo černý čaj. V 8. třídách jsou mezi žáky výsledky poměrně shodné.

## 8. Vyhodnocení výzkumných otázek

První část mé bakalářské práce zkoumala, zda se žáci orientují v pojmu zdravý životní styl, zda mají přehled o tom, jaké potraviny konzumují a zda vědí, jak přispívat k vedení zdravého životního stylu, a to například v trávení volného času. Žáci 7. a 8. tříd mají do své výuky zařazen předmět „*Výchova ke zdraví*“ již od 6. třídy, a tudíž by měli být schopni charakterizovat zdravý životní styl bez problému. Mé předpoklady tedy byly, že 95 % respondentů odpoví, že umí charakterizovat zdravý životní styl a ve druhé, otevřené otázce ho bude umět stručně a jasně popsat. Ovšem našlo se poměrně velké procento respondentů, kteří na tuto otázku nedokázali odpovědět a zdravý životní styl charakterizovat neumí. Z 82 respondentů popsalo a správně charakterizovalo zdravý životní styl 61 žáků. Tímto se tedy dostávám k závěru, že žáci 7. a 8. tříd ještě nejsou dostatečně obeznámeni s touto problematikou a moje předpokládané výsledky se tedy vyvrátily. Nejvíce mě překvapilo, že v každé třídě odpověděl minimálně jeden žák, že neví, jak správně charakterizovat zdravý životní styl. Nejhuře dopadla třída 7. A, kterou navštěvuje celkem 22 žáků (8 chlapců a 14 dívek), zde zdravý životní styl charakterizovalo 14 respondentů a 8 (5 chlapců a 3 dívky) respondentů odpovědělo, že zdravý životní styl charakterizovat neumí. Naopak nejlépe dopadla třída 7. B., kterou celkem navštěvuje také 22 (11 chlapců a 11 dívek) a kde odpovědělo 19 respondentů (10 chlapců a 9 dívek), že zdravý životní styl umí charakterizovat a pouze 3 respondenti (1 chlapec a 2 dívky) ho charakterizovat neumí. Tyto výsledky jsou velice pozoruhodné, neboť jsou zde dva odlišné výsledky v paralelních třídách, kde je předpokladem stejná znalost učiva.

Druhá část mé bakalářské práce se týkala školního stravování, dotazníkové šetření jsem prováděla na maloměstské základní škole, z tohoto důvodu jsem předpokládala, že se najdou mezi respondenty i žáci, kteří školní jídelnu během obědové pauzy nenavštěvují a spíše chodí na oběd domů nebo k příbuzným. Dále mezi mé předpoklady patří, že žáci maloměstské základní školy nebudou během obědové pauzy navštěvovat fast foody a jiné zařízení s rychlým občerstvením. Z celkového počtu 82 respondentů se ve školní jídelně stravuje 69 žáků (29 chlapců a 40 dívek). Naopak 13 žáků (7 chlapců a 6 dívek) nenavštěvují během obědové pauzy školní jídelnu. Většina těchto žáků se chodí stravovat domů či k příbuzným, pouze dva respondenti se stravují během obědové pauzy ve fast foodu. Nejvíce navštěvují školní jídelnu žáci 7.A (22 žáků – 14 dívek a 8 chlapců). Naopak nejméně navštěvují školní jídelnu žáci 7. B (18 respondentů ji navštěvují – 9 chlapců a 9

dívek a 4 respondenti se stravují mimo školní jídelnu – 2 chlapci a 2 dívky). Z toho vyplývá, že se mé předpoklady o školním stravování žáků potvrdily. Žáci ve větším poměru navštěvují školní jídelnu, ale je zastoupeno i velké procento žáků, kteří bydlí poblíž školy a tím pádem se mohou jít naobědvat domů či k jiným příbuzným.

## Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se snažila získat odpovědi od žáků základní školy Mnichovice na téma zdravý životní styl. Pomocí dotazníkového šetření jsem se zajímala především o jejich informovanost a postoje na toto téma. Konkrétně jsem se zaměřila na žáky 7. a 8. tříd. Dotazníkové šetření se skládalo celkem ze 13 jednoduchých otázek, a to jak otevřených, tak uzavřených. Jelikož jedním z priorit zdravého životního stylu je stravování, rozhodla jsem se dotazníkové šetření rozdělit na dvě části. První část dotazníkového šetření byla zaměřena na zdravý životní styl, druhá na stravování žáků během školního dne. Domnívám se, že tyto mé cíle byly splněny.

V teoretické části popisují několik oblastí životního stylu, a to jsou výživa, stravování žáků základní školy, pohyb, podpora zdraví ve školách apod.

Výsledky dotazníkového šetření byly velice zajímavé a pro mě v určité míře i překvapující, neboť jsem se domnívala, že většina žáků 7. a 8. tříd bude schopna charakterizovat zdravý životní styl bez jakýchkoliv problémů. Ovšem v každé třídě se našlo určité procento respondentů, kteří nebyli schopni na tuto otázku odpovědět, nevěděli tedy, co zdravý životní styl znamená. Došla jsem tedy k závěru, že tito žáci, u kterých probíhalo dotazníkové šetření, nejsou dostatečně obeznámeni o tematice zdravý životní styl, ačkoliv předmět „*Výchova ke zdraví*“ již do svého rozvrhu mají zařazen od 6. třídy. Co se týká ostatních žáků, ti se správně orientují ve zdravém životním stylu. Druhá část mého dotazníkového šetření již naplnila mé předpoklady, neboť se většina žáků stravuje ve školní jídelně. Velice pozitivně mě překvapilo, že většina respondentů si nosí svou vlastní svačinu, připravenou z domova, nikoliv, aby si kupovali potraviny v supermarketu či ve školních automatech.

Za velký přínos bakalářské práce považuji dotazníkové šetření, díky kterému jsem zjistila mnoho informací ohledně životního stylu žáků základní školy. Teoretická část obohatila mé dosavadní znalosti z této tematiky a motivovala mě k ještě většímu zájmu o zdravý životní styl.



## Seznam použitých informačních zdrojů

### Seznam literatury

1. ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., *Výchova ke zdraví*, Praha, GRADA, 2010, ISBN: 978-80-247-2313-8
2. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*, Praha, Portál, 2008, ISBN: 978-80-7367-473-1
3. HAVLÍNOVÁ, M., *Program podpory zdraví ve škole*, Praha, Portál, 2006, ISBN 80-7367-059-3
4. KEJVALOVÁ, L., *Výživa dětí od A do Z*, Praha, Vyšehrad, 2005, ISBN 80-7021-773-1
5. KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*, Praha, Portál, 2001, ISBN 80-7178-774-4
6. KUNOVÁ, V., *Zdravá výživa*, Praha, Grada, 2004, ISBN 80-247-0736-5
7. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*, Praha, Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8
8. PÁVKOVÁ, J., *Pedagogika volného času*, Praha, Portál, 2002, ISBN: 80-7178-711-6
9. PETTY, G., *Moderní vyučování*, Praha, Portál, 2006, ISBN: 80-7178-681-0
10. PRŮCHA, J., *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*, Praha, Portál, 2007, ISBN: 80-7178-977-1
11. PRŮCHA, L., WALTEROVÁ, E., *Pedagogický slovník*, Praha, Portál, 2010, ISBN: 80-7178-772-8
12. STRNADELOVÁ, V., *Radost ze zdravých dětí*, Praha, Anag, 2013, ISBN 978-80-7263-835-2

### Seznam internetových zdrojů

1. <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>
2. <http://rodiceaskolnijidelny.cz/>
3. <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1152>
4. [www.vyziva.cz](http://www.vyziva.cz)

## Seznam obrázků

Obrázek 1., Pyramida zdravé výživy .....	16
--	----

## Seznam grafů

Graf 1., otázka č. 1 .....	39
Graf 2., otázka č. 1 .....	39
Graf 3., otázka č. 1 .....	40
Graf 4., otázka č. 1 .....	40
Graf 5., otázka č. 3 .....	42
Graf 6., otázka č. 3 .....	42
Graf 7., otázka č. 4 .....	43
Graf 8., otázka č. 4 .....	43
Graf 9., otázka č. 4 .....	44
Graf 10., otázka č. 4 .....	44
Graf 11., otázka č. 5 .....	45
Graf 12., otázka č. 5 .....	45
Graf 13., otázka č. 6 .....	46
Graf 14., otázka č. 6 .....	46
Graf 15., otázka č. 7 .....	47
Graf 16., otázka č. 7 .....	47
Graf 17., otázka č. 7 .....	48
Graf 18., otázka č. 7 .....	48
Graf 19., otázka č. 8 .....	49
Graf 20., otázka č. 10 .....	50
Graf 21., otázka č. 10 .....	50
Graf 22., otázka č. 11 .....	51
Graf 23., otázka č. 11 .....	51
Graf 24., otázka č. 12 .....	52
Graf 25., otázka č. 12 .....	52

Graf 26., otázka č. 13 .....	53
Graf 27., otázka č. 13 .....	53

## Přílohy

### DOTAZNÍK – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY MNICHOVICE

Dobrý den, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze a pro svou bakalářskou práci Vás prosím o vyplnění krátkého dotazníku. Předem děkuji za Váš čas.

Jakého jsi pohlaví?

- a) Dívka
- b) Chlapec

*První část: Otázky týkající se zdravého životního stylu*

1. Dokázal/a bys říct, co znamená zdravý životní styl?

- a) Ano
- b) Ne

2. Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „ANO“, co pro tebe zdravý životní styl znamená?

3. Které z uvedených produktů můžeme označit za zdravé? (možno označit i více odpovědí)

- a) Ovoce
- b) Sůl
- c) Káva
- d) Luštěniny
- e) Čokoláda
- f) Zelenina

4. Čemu se věnuješ ve svém volném čase nejraději? (možno označit i více odpovědí)

- a) TV
- b) Sport
- c) PC
- d) Hudba (poslech, zpěv, hra na hudební nástroj)
- e) Čtení knih, časopisů
- f) vlastní odpověď:

5. Navštěvuješ některé z níže uvedených kroužků? (možno označit i více odpovědí)

- a) Hudební
- b) Výtvarný
- c) Taneční
- d) Sportovní
- e) vlastní odpověď:

6. Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „Ano“, jak často?

- a) 1x za týden
- b) 2x za týden
- c) 3x za týden
- d) 4x a více
- e) jiné – uveď příklad

7. Jakým způsobem – čím se dostáváš do školy?

- a) Autem
- b) Autobusem
- c) Vlakem
- d) Pěšky
- e) Jinak

*Druhá část: Otázky týkající se školního stravování*

8. Stravuješ se ve školní jídelně?

- a) Ano
- b) Ne

9. Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „NE“ kde jinde se během školního dne stravuješ?

10. Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a „ ANO“ jak bys jídla ve školní jídelně ohodnotil/a?

- a) 1- jsem velice spokojený/á
- b) 2- jsem téměř spokojený/á
- c) 3- jsem spokojený/á
- d) 4- jsem spíše nespokojený/á
- e) 5- jsem nespokojený/á

11. Jaké jídlo máš k obědu nejraději?

- a) Sladké – např. ovocné knedlíky, palačinky
- b) Nesladké – např. jídlo s masem, zeleninové saláty, těstoviny, ryby
- c) Jiné – uveď příklad

12. Jakou svačinu nosíš do školy?

- a) Svačinu si do školy kupuji v obchodě nebo ve školním automatu
- b) Svačinu mi doma připravují rodiče, nebo si ji připravuji sám
- c) Nesvačím vůbec
- d) Jiné – uveď příklad

13. Jaké pití by sis teď nejradši dal/a?

- a) Vodu
- b) Ovocný džus
- c) Pití z automatu – Coca Cola, Fanta, Sprite
- d) Ovocný nebo černý čaj
- e) Jiné – uveď příklad